



W Merignac we Francji odbyły się Mistrzostwa Europy w wyciskaniu sztangi leżąc. Katarzyna Kowalik z Tarnowskich Gór została mistrzynią Europy. Przed zawodami wyglądało na to, że o złoto będzie niezwykle trudno. Mikołaj Kowalik z Tarnowskich Gór wywalczył wicemistrzostwo Europy. Traktuje to jako dobry prognostyk po kilkuletniej nieobecności na międzynarodowych pomostach.  
**Czytaj – str. 2**

## Katarzyna Kowalik mistrzynią Europy, Mikołaj Kowalik wicemistrzem

ZDJĘCIA: EUROPEAN POWERLIFTING FEDERATION

## Policji doniesiono na prezesa

**Prokuratura Rejonowa w Tarnowskich Górach prowadzi śledztwo dotyczące Inkubatora Przedsiębiorczości.** Policję o podejrzeniu popełnienia przestępstwa powiadomił Zarząd Powiatu Tarnogórskiego oraz Rada Nadzorcza inkubatora, która odwołała prezesa.

**JAROSŁAW MYŚLIWSKI**

Według nieoficjalnych wiadomości sprawa miała wyjść na jaw, gdy uczestnicy programów szkoleniowych dla bezrobotnych nie mogli doczekać się wypłacenia im pieniędzy na rozpoczęcie prowadzenia działalno-

ści gospodarczej. Najpierw interweniowali w sprawie należnych im dotacji w Inkubatorze Przedsiębiorczości w Tarnowskich Górach, a gdy to nie przyniosło skutku – w Starostwie Powiatowym w Tarnowskich Górach (właścicielem spółki z ograniczoną odpowiedzialnością jest powiat tarnogórski). W efekcie miało dojść

do interwencji policji, która przeszukała biuro inkubatora i zabezpieczyła materiały. Te informacje próbowaliśmy potwierdzić w Starostwie Powiatowym w Tarnowskich Górach. Co się stało z pieniędzmi dla uczestników programów szkoleniowych? Czy ktoś je ukradł? Jeżeli tak, to kto i jaką kwotę?

**Dokończenie na str. 2**

Zdrowie i uroda

Dodatek reklamowy znajdziesz w środku gazety

**Gwarek**

### W NUMERZE

**101. URODZINY GERTRUDY MROZEK**



► 1 sierpnia 101. urodziny obchodziła Gertruda Mrozek ze Świerklańca. To najstarsza mieszkanka gminy.

**Czytaj – str. 3**

**61-LATKA WYBIERAŁA SIĘ DO EGIPITU. TRAFIŁA DO WIĘZIENIA**

► Podróż z Airport Katowice do Sharm El Sheikh w Egipcie zapowiadała się obiecująco. Jednak marzenia o szumie morza i drinkach z pałeczką przerwała Straż Graniczna.

**Czytaj – str. 4**

**LOKOMOTYWY ZOSTANĄ ODNOWIONE**

► Rozpoczęła się renowacja dwóch lokomotyw, które stoją przy ul. Pokoju w Tarnowskich Górach, w sąsiedztwie Zespołu Szkół Techniczno-Usługowych i dworca autobusowego.

**Czytaj – str. 5**

**PAŁAC W BRYNKU NA SPRZEDAŻ**

► Władze powiatu tarnogórskiego mogą sprzedać zabytkowy pałac w Brynku Lasom Państwowym. Radni dali zielone światło zarządowi powiatu na zbycie nieruchomości w trybie bezprzetargowym.

**Czytaj – str. 6**

**TURNIEJ STRZELECKI. ROZPOCZĘŁY SIĘ ZAPISY**

► Kurkowe Bractwo Strzeleckie w Tarnowskich Górach zaprasza na Piknik Bracki, podczas którego zostanie rozegrany Turniej Strzelecki z okazji Dni Tarnogórskich Gwarek. Rozpoczęły się zapisy.

**czytaj – str. 10**

# Katarzyna Kowalik została mistrzynią Europy, Mikołaj Kowalik wicemistrzem

**Na Mistrzostwa Europy w wyciskaniu sztangi leżąc w Merignac we Francji wystartowało trzech zawodników Kola Team z Tarnowskich Gór. We wtorek na podium stanął Mikołaj Kowalik. W Masters II do 120 kg osiągnął wynik 182,5 kg, co dało mu srebrny medal. Lepszy był tylko Węgier Janos Cserna, wielokrotny mistrz świata.**

Jak do tej pory to najlepszy wynik Mikołaja Kowalika na Mistrzostwach Europy w wyciskaniu sztangi leżąc. W 2017 roku zdobył brązowy medal. Jednak wywalczenie wicemistrzostwa Europy traktuje jako dobry prognostyk po

kilkuletniej nieobecności na międzynarodowych pomostach. – Ostatnie lata poświęciłem przygotowaniom do zawodów kulturowych, co zresztą przyniosło efekt w 2021 r. w Hiszpanii, gdy zdobyłem tytuł mistrza świata w kulturystyce klasycznej. Ale organizm rządzi się swoimi prawami i to się na nim odbiło – komentuje wicemistrz Europy.

Powrót na międzynarodowe pomosty zajął mu 1,5 roku. Jak widać, przyniósł bardzo dobry efekt.

Mikołaj Kowalik podkreśla też, że rekord Polski w wyciskaniu sztangi leżąc w kate-

gorii do 120 kg nadal należy do niego. To 193,5 kg.

– W przyszłym roku czekają nas mistrzostwa w Teksasie. Mierzę w kategorię do 105 kg i są realne szanse na bardzo wysokie wyniki – mówi Mikołaj Kowalik.

Katarzyna Kowalik startowała w kategorii Masters II do 76 kg. Przed mistrzostwami we Francji wyglądało na to, że o złoto będzie niezwykle trudno.

Rok temu zawodniczka z Tarnowskich Gór startowała w wyciskaniu klasycznym. Osiągnęła wynik 72,5 kg, podobnie jak jej rywalka. O miejscach na podium zdecydowała

waga pań, ostatecznie Katarzyna Kowalik musiała zadowolić się brązowym medalem.

W tym roku Katarzyna Kowalik debiutowała w wyciskaniu sprzętowym – zawodnicy startują w koszulkach wspomagających. Poza tym że pierwszy raz miała zmagać się w tej konkurencji, na dodatek jej rywalka mocno zawyżyła poprzeczkę. Ulrika Johansson ze Szwecji zadeklarowała wyciśnięcie 120 kg.

– To było poza zasięgiem Kasi – mówi Mikołaj Kowalik.

Katarzyna Kowalik zadeklarowała 70 kg. Założenia okazały się skromne, bo na pomoście we Francji wycisnę-

ła 82,5 kg. Ostatecznie Szwedka nie przyjechała na zawody, a Katarzyna Kowalik zdobyła złoty medal i została mistrzynią Europy.

Warto przypomnieć, że pięć lat temu, po ciężkiej chorobie, tarnogórzanka zdobyła mistrzostwo Europy w bikini fitness weteranek.

„Jeśli masz cel, pracujesz ciężko, wierzysz w to, co robisz i oddajesz się temu bez reszty, nie dla pokłasku, lecz dla siebie, osiągnięcie tego jest tylko kwestią czasu. Nie czuję się dumna, na chwilę obecną czuję się spełniona. Mam kolejne cele, więc zabieram się do pracy. Każdego ranka bu-

dzając się mam wytyczony plan, który zawsze wykonuję, bez względu na porę dnia, roku czy pogodę. Czas płynie, a za mną wiele cudownych chwil, które dają mi poczucie spełnienia. Tak, jestem kobietą spełnioną. I tego Wam życzę. Dziękuję wszystkim wspierającym osobom, które spotykam na swojej drodze” – komentuje Katarzyna Kowalik.

Trzeci z zawodników Kola Team, Tomasz Dębicki w Masters I do 83 kg wycisnął 180 kg i zajął 5. miejsce. Jego punkty liczyły się w klasyfikacji drużynowej, Polacy zajęli I miejsce.

JAROSŁAW MYŚLIWSKI

## Policji doniesiono na prezesa

**Dokończenie ze str. 1**  
„Ze względu na prowadzone prokuratorskie postępowanie, zarząd powiatu nie jest uprawniony do udzielania szczegółowych informacji w przedmiotowej sprawie. Pokrzywdzonym w tej sprawie jest Inkubator Przedsiębiorczości Sp. z o.o.” – odpowiada starostwo.

reklama

Urząd informuje jednak, że Rada Nadzorcza Inkubatora Przedsiębiorczości 29 czerwca odwołała ze stanowiska dotychczasową prezes zarządu inkubatora, a na jej miejsce tymczasowo powołała Izabelę Woźniczke-Mróz.

„Zarząd Powiatu Tarnogórskiego, a także Rada Nadzorcza Inkubatora Przedsiębior-

czości, w związku z powziętą informacją o możliwych nadużyciach oraz uzasadnionym podejrzeniem popełnienia przestępstwa przez byłą prezes, złożyli w tej sprawie zawiadomienie do organów ścigania. Efektem zawiadomienia jest wszczęcie śledztwa w sprawie nadużycia udzielonych uprawnień i działania w celu osiągnięcia korzyści majątkowych” – informuje starostwo.

Tarnogórska prokuratura potwierdza, że wpłynęło zawiadomienie. – Trwają czynności w sprawie. Póki co nikomu nie przedstawiono zarzutów. Tyle mogę w tej chwili powiedzieć – mówi Justyna Rzeszut-Sieńkowska, zastępca prokuratora rejonowego w Tarnowskich Górach.

JAROSŁAW MYŚLIWSKI

## Nie żyje 57-latek

**W Tarnowskich Górach doszło do tragicznego zdarzenia.**

7 sierpnia rano mundurowych zaalarmował mieszkaniowiec – przyszedł do bramy, ale drzwi mieszkania były zamknięte od środka. Nikt nie reagował na dzwonienie i pukanie. Na miejsce przyjechali strażacy i policjanci, na ich nawoływania i pukania też nie było odpowiedzi.

Sytuacja była poważna, bo lokator chorował i właśnie w poniedziałek miał być przyjęty do szpitala. Strażacy weszli do mieszkania przez uchylone okno i znaleźli mężczyznę. Niestety, 57-letni tarnogórzanin już nie żył.

(ESP)



Strażacy weszli do mieszkania przez uchylone okno i znaleźli mężczyznę

FOT. JAROSŁAW MYŚLIWSKI



**ZAKŁAD POGRZEBOWY KOZIŃSCY**  
Tarnowskie Góry, ul. Powstańców Śl. 30

**NIEPORÓWNYWALNE NISKIE CENY**  
**GWARANTOWANA WYSOKA JAKOŚĆ**

- eksportacja osób zmarłych całodobowo
- eleganckie karawany
- zasiłek pogrzebowy wypłacamy natychmiast lub rozliczenie bezgotówkowe
- załatwianie wszelkich formalności
- kompleksowe usługi pogrzebowe w kraju i za granicą + formalności (bez pośredników)
- duży wybór trumien (również pozawymiarowych)
- **JESTEŚMY JEDYNYM PRODUCENTEM TRUMIEN W TYM MIEŚCIE**

**Zakład czynny:**  
od poniedziałku do piątku,  
w godz. od 8.00 do 18.00,  
w każdą sobotę od 8.30 do 13.30,  
**tel. całodobowy 32 285 53 09, 601 40 22 64.**

### nekrologi

Pani  
**Beacie Drzewieckiej**  
Dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 8  
im. Pułku 3. Ułanów Śląskich w Tarnowskich Górach  
wyrazy głębokiego współczucia z powodu śmierci  
**Ojca**  
składają  
Arkadiusz Czech  
Burmistrz Miasta  
Tarnowskie Góry  
Adrian Wolnik  
Przewodniczący  
Rady Miejskiej  
w Tarnowskich Górach

*Umarłych wieczność dotąd trwa, dokąd pamięć im się płaci.*  
Wisława Szymborska

Wyrazy głębokiego współczucia  
oraz szczere słowa wsparcia i otuchy dla  
**Pana Marka Wróbla**  
Kierownika Referatu Inwestycji Sieciowych  
z powodu śmierci  
**Ojca**  
składają  
Arkadiusz Czech, Burmistrz Miasta Tarnowskie Góry  
Adrian Wolnik, Przewodniczący Rady Miejskiej  
w Tarnowskich Górach oraz pracownicy Urzędu Miejskiego

## STO LAT PANI RÓŻY



FOT. ARCHIWUM UM MIASTECZKO ŚLĄSKIE

30 lipca setne urodziny świętowała Róża Buszka z Miasteczka Śląskiego. Jubilatka z Miasteczkiem Śląskim związana jest od urodzenia. Tutaj w 1946 roku wyszła za mąż. Urodziła 5 dzieci i doczekała się 11 wnuków i 11 prawnuków. Jest pełna energii, pogody ducha, cieszy się dobrym zdrowiem. Uwielbia śledzie, słodczyce i kawę. Natomiast nie lubi warzyw i owoców. Co ciekawe, to jej recepta na długowieczność. Życzenia złożył jej m.in. zastępca burmistrza Łukasz Kowalkowski.

(ESP)

## 101. urodziny Gertrudy Mrozek



Gertruda Mrozek

FOT. ARCHIWUM UG ŚWIERKLANIEC

**1 sierpnia 101. urodziny obchodziła Gertruda Mrozek ze Świerklańca. To najstarsza mieszkanka gminy.**

Jubilatka urodziła się 1 sierpnia 1922 roku w Piekarach Rudnych, dzisiejszej dzielnicy Tarnowskich Gór. Miała ośmioro rodzeństwa, po śmierci rodziców zajmowała się wychowywaniem braci i siostr.

Pani Gertruda pracowała w gospodarstwie i kopalni – zajmowała się ekspedycją wagonów kolejowych z węglem. Lubiała też pracę w przydomo-

wym ogródku i gdyby mogła, chętnie jeszcze plewiłaby grządki.

W Świerklańcu mieszka od prawie 60 lat, z córką Marią. Bardzo lubi odwiedzić rodziny i znajomych. Jej recepta na długowieczność to praca i wiara.

Jubilatkę odwiedził wójt Marek Cyl i kierownik Urzędu Stanu Cywilnego Gabriela Pandzioch. Złożyli jubilatce najlepsze życzenia, a jednym z prezentów było oprawione zdjęcie, które jest pamiątką uroczystości setnych urodzin pani Gertrudy. (ESP)

## Mistrz świata z PZW Zamet



Kamil Szottysik z koła Polskiego Związku Wędkarskiego nr 72 Zamet w Tarnowskich Górach został mistrzem świata juniorów

FOT. ARCHIWUM KOŁA PZW

**Kamil Szottysik z koła Polskiego Związku Wędkarskiego nr 72 Zamet w Tarnowskich Górach został mistrzem świata juniorów. Mistrzostwa świata w wędkarstwie rzutowym odbyły się w lipcu w Czeskich Budziejowicach.**

Tarnogórzanin razem z kolegami z drużyny zdobył

również tytuł drużynowego I wicemistrza świata oraz indywidualnie dwa tytuły II wicemistrza.

Ponadto Kamil Szottysik uczestniczył w 70. mistrzostwach Polski w wędkarstwie rzutowym, gdzie zdobył tytuł mistrza Polski juniorów w pięcioboju oraz trójboju.

(ESP)

reklama



# WOJCIECH SZARAMA

WICEPRZEWODNICZĄCY KLUBU PARLAMENTARNEGO  
PRAWO I SPRAWIEDLIWOŚĆ.  
PRZEWODNICZĄCY SEJMOWEJ KOMISJI  
DO SPRAW KONTROLI PAŃSTWOWEJ.



Na lipcowym posiedzeniu Sejmu dokonano nowelizacji ustawy o budżetowej, przygotowanej przez rząd premiera Mateusza Morawieckiego. Dzięki temu samorządy jeszcze w tym roku otrzymają kolejne wsparcie w wysokości 14 mld zł. Zmiana ustawy nastąpiła m.in. dzięki inicjatywie Rady Doradców Premiera, której jestem członkiem. Zgodnie z przyjętymi ustaleniami, Tarnowskie Góry otrzymają niemal 23 miliony złotych, zaś Powiat Tarnogórski ponad 9 milionów złotych.

**Poszczególne gminy Powiatu Tarnogórskiego otrzymają:**

**Kalety – 2 447 161 zł,  
Miasteczko Śląskie – 1 500 000 zł,  
Radzionków – 4 273 094 zł,  
Krupski Młyn – 1 500 000 zł,  
Ożarówice – 1 500 000 zł,  
Świerklaniec – 4 573 880 zł,  
Tworóg – 2 200 538 zł,  
Zbrostawice – 3 998 676 zł.**

Rząd Prawa i Sprawiedliwości stale wspiera równomierny rozwój w całej Polsce, a środki finansowe trafiają na inwestycje bliskie ludziom. Samorządy otrzymują dodatkowe środki także dzięki licznym programom rządowym – takim jak Rządowy Program Inwestycji Strategicznych, Rządowy Fundusz Rozwoju Dróg czy Rządowy Fundusz Inwestycji Lokalnych. Nie zostawiamy naszych małych ojczyzn samych. Razem stawiamy czoła codziennym wyzwaniom, jednocześnie wzmacniając budżety samorządów. To właśnie za rządów Prawa i Sprawiedliwości płynie najwięcej środków finansowych do naszych miast, które są przeznaczone np. na żłobki, szkoły czy modernizację lokalnych dróg.

# 61-latka wybierała się do Egiptu. Trafiła do więzienia

**Podróż z Airport Katowice do Sharm El Sheikh w Egipcie zapowiadała się obiecująco. Jednak marzenia o szumie morza i drinkach z pałeczką przerwała Straż Graniczna. 61-latka wakacyjne plany musi odłożyć na potem. Trafiła do więzienia.**

Pani wpadła we wtorek na lotnisku w Katowicach-Pyrzowicach podczas odpra-

wy granicznej pasażerów udających się do Sharm El Sheikh. Strażnicy sprawdzili tożsamość 61-latki z Wadowic. Okazało się, że jej dane figurują w systemach teleinformatycznych jako osoby poszukiwanej na podstawie nakazu doprowadzenia wydanego przez Sąd Rejonowy w Tomaszowie Mazowieckim. Kobieta była poszukiwana w celu

odbycia kary więzienia za oszustwa.

Tego samego dnia na lotnisku w Katowicach-Pyrzowicach zatrzymano 31-latkę. Zamiast do Londynu trafił do Zakładu Karnego w Wojkowicach. W trakcie kontroli granicznej strażnicy ustalili, że za mężczyznę wydano kilka listów gończych. Był poszukiwany za szereg przestępstw: udział w zorganizowanej gru-

pie przestępczej, oszustwo, wyłudzenie kredytów bankowych oraz pranie pieniędzy.

Dzień później na lotnisku w Katowicach-Pyrzowicach zatrzymano parę wybierającą się do Larnaki na Cyprze. 48-latek i jego 32-letnia partnerka byli poszukiwani w celu przedstawienia zarzutów prokuratorskich za dokonywanie oszustw.

(MIR)

## Rowerem w nissana. Mandat dla rowerzystów

**Do zdarzenia doszło wieczorem, w środę przed godziną 21. To wtedy policjanci zostali wezwani na osiedle Przyjaźń. Doszło tam do kolizji dwóch rowerów z samochodem osobowym. Takich zdarzeń może być wkrótce więcej.**

Kolizja miała miejsce na ul. Bałkańskiej. Jak informuje policja, samochód stał na części ścieżki rowerowej. Kierowca, 24-latek z Tarnowskich Gór, chciał wyjechać z podporządkowanej drogi, ale z powodu ograniczonej widoczności zatrzymał auto, żeby się rozejrzeć. Wtedy nadjechali rowerzyści: 27-letni tarnogórzanin i 28-letnia rowerzystka z Sosnowca.

– Obydwoje wjechali w nissana. Na dodatek kobieta, hamując, przewróciła się i z ogólnymi obrażeniami ciała przewieziono ją do szpitala na badania – mówi sierżant sztabowy Dominik Michalik z komendy powiatowej policji w Tarnowskich Górach.

Policjanci uznali, że kierowca musiał w tym miejscu stanąć, żeby bezpiecznie wyjechać (zachował tzw. szczególną ostrożność). W takim razie do kolizji doszło z winy rowerzystów, którzy nie dostosowali prędkości do warunków panujących na drodze. Obydwoje zostali ukarani mandatami w symbolicznej wysokości.

(EKA)

## Kradzież w Biedronce

**W środę w Świerkłańcu wpadła 35-latka z Będzina, która postanowiła zrobić zakupy przy ul. Parkowej i nie płacić. Wzięła z półki artykuły spożywcze i przemysłowe warte 314 zł.**

Kobieta wpadła, na dodatek będzie prowadzona sprawa o wykroczenie, bo niektóre

artykuły nie nadawały się już do sprzedaży.

Tego samego dnia wpadł złodziej, który wybrał się do sklepu przy ul. Ulańskiej w Tarnowskich Górach. Tym razem skończyło się na mandacie. 68-latek ukraść towar wart 30 zł, mandat wyniósł 100 zł.

(EKA)

## IMPLOZJA, WYBUCH, WYCIEK

1 sierpnia w zakładzie TanQuid w Radzionkowie odbyły się ćwiczenia pod hasłem „TanQuid – Radzionków 2023”. Scenariusz ćwiczeń zakładał implozję cysterne podczas rozładunku benzyny, na skutek czego doszło do rozwarstwienia się płaszcza, a następnie wycieku i pożaru paliwa. W ćwiczeniach udział brały zastępy z JRG Tarnowskie Góry, JRG Radzionków, OSP Nakło Śląskie, OSP Świerklaniec, SGR Chem-Eko „Gliwice-Łabędy” oraz Pluton Gaśniczy z Bytomia. W przedsięwzięciu uczestniczyli również przedstawiciele zakładu dużego ryzyka TanQuid, kadra z Komendy Wojewódzkiej PSP w Katowicach, kadra i kierownictwo z Komendy Powiatowej PSP w Tarnowskich Górach, przedstawiciele policji, straży miejskiej oraz inspektoratu ochrony środowiska.

(EKA)



FOT. ASP. ANNA DUCHNOWSKA

## 18-latek zajeżdżał mu drogę

**W czwartek w Świerkłańcu doszło do wypadku drogowego. Jeden z kierowców trafił do Wielospecjalistycznego Szpitala Powiatowego w Tarnowskich Górach.**

Do zdarzenia doszło o godz. 21.30 na ul. Parkowej.

Prowadzący seata 18-latek z Piekara Śląskich nie ustąpił pierwszeństwa przejazdu i doprowadził do zderzenia z dacią. Kierujący nią 50-latek doznał urazu kręgosłupa. Został odwieziony do szpitala w Tarnowskich Górach.

(MIR)

## Zbiórka na pogorzelców

**Osiem zastępów straży pożarnej gasiło pożar domu, do którego doszło w poniedziałek, 31 lipca w Brynicy (gmina Miasteczko Śląskie). Rozpoczęła się zbiórka na pogorzelców. Emeryci nie dadzą sobie rady sami.**

Pożar wybuchł po godz. 15. Paliło się poddasze w budynku przy ul. Łokietka w Brynicy. Mieszkańcy ewakuowali się przed przybyciem straży pożarnej.

– Nie ma osób poszkodowanych. Przypuszczalna przyczyna to zwarcie instalacji elektrycznej – powiedział nam kpt. Wojciech Poloczek, rzecznik komendy PSP w Tarnowskich Górach.

Ogień ugaszono, ale pożar spowodował znaczne straty.

„Aby moja mama Anna oraz tata Marek mogli prowadzić godny byt w swoim domu, koniecznością będzie wykonanie wielu napraw,

potrzebna jest nowa instalacja elektryczna oraz instalacja wodna, remont zalanych pomieszczeń mieszkalnych, a także nowa konstrukcja nośna dachu. To wszystko będzie wiązało się z wysokimi kosztami, które przekraczają możliwości finansowe małżeństwa utrzymującego się z emerytury. Ja wraz z moim rodzeństwem zrobimy wszystko, co będzie w naszej mocy, by wesprzeć rodziców, jednak każda dodatkowa pomoc będzie dla nas bezcenna. Dlatego, jeśli znajdą się osoby, które zechcą przyczynić się do osiągnięcia naszego celu, którym jest powrót do życia sprzed pożaru Anny i Marka Lenik, będziemy bezgranicznie wdzięczni” – napisał Bartłomiej Lenik, organizator zbiórki.

Link do zbiórki: <https://szczytny-cel.pl/z/miasteczko-slaskie> (MIR)

## KRONIKA POLICYJNA

### TYDZIEŃ KOLIZJI

► Łubie. 1.08 na ul. Pyskowskiej 65-latka z Tarnowskich Gór jechała mercedesem i nie udzieliła pierwszeństwa jadącemu peugeotem 24-latkowi z powiatu pszczyńskiego. Auta się zderzyły. Sprawczynię ukarano mandatem w wysokości 2 tys. zł.

► Tarnowskie Góry. Tego samego dnia na ul. Zagórskiej prowadząca volkswagena 56-letnia bytomianka wjechała w jadącą przed nią skodę, za kierownicą której siedziała 43-letnia tarnogórzanka. Skoda, siłą odrzutu, uderzyła jeszcze w volkswagena. Mandat dla 56-latki to 1,1 tys. zł.

► Tarnowskie Góry. 31.07 na ul. Poczdamskiej 36-letnia tarnogórzanka tak pechowo cofała, że wjechała w zaparkowane audi. Dostała 100 zł mandatu.

### SKLEPOWI ZŁODZIEJE

► Zbrosławice. 4.08 zakupy bez płacenia chciała zrobić „klientka” sklepu przy ul. Wolności. 42-letnia mieszkanka powiatu tarnogórskiego ukraść lakiery do paznokci warte 14 zł, a mandat do zapłaty to 200 zł.

► Tarnowskie Góry. 1.08 na kradzieży w sklepie przy ul. Sobieskiego wpadł 33-letni Gruzin. Jego łup to artykuły spożywcze warte 160 zł. Mandat wyniósł go 300 zł.

► Tarnowskie Góry. 31.07 w sklepie przy ul. Kościuszki 25-letni tarnogórzanin ukraść alkohol wart 40 zł. Teraz musi zapłacić 500 zł mandatu.

## Na hulajnodze w Chorwacji. Telefon pod kołami samochodu

**Chorwacja to kolejny etap wyprawy Krzysztofa Witkowskiego. Wyruszył z Tarnowskich Gór w podróż do Rzymu – elektryczną hulajnogą.**

Na jednym z górskich odcinków trasy Krzysztof Witkowski spotkał ośmiu chłopaków na kolarkach ze Szwajcarii. Przez

Alpy jadą do Węgier i wracać będą pociągiem. Jazda przez góry oznaczała włączenie drugiego silnika. Nie mógł sobie też odpuścić zwiedzania Zagrzebia. Przydał się zapasowy telefon. Po pierwszym przejechał dość ciężki samochód.

Krzysztof Witkowski zbiera pieniądze na dzia-

łalność szkoły fotografii dla młodzieży w Tąpkowicach i reaktywację młodzieżowej grupy fotograficznej Narybe`x. Codzienne filmy z wyprawy można oglądać na kanale Dokumentu Projektu na YouTube.

Cel wyprawy Krzysztofa Witkowskiego można

wspierać wpłatami na konto Fundacji Serca kreacja – 74114010780000494699001001, z dopiskiem „Narybe`x” lub na specjalnie założone konto Dokumentu Projektu na potrzeby rocznego utrzymania ciemni fotograficznej 27102023680000250206866653. (ESP)



Krzysztof Witkowski dotarł do Chorwacji

FOT. FB K. WITKOWSKIEGO

# Przedłużają się odwierty, są korki

Odwierty miały się skończyć w lipcu, ale nic z tego. Na dziś nie wiadomo nawet do kiedy przedłużony zostanie termin wykonania prac. Kierowcy jadący autostradą A1 na odcinku Piekary Śląskie – Pyrzowice muszą się liczyć z utrudnieniami i korkami.

Chodzi o kompleksową naprawę nierównej jezdni auto-

strady A1, na którą od dawna narzekają kierowcy. Na razie wykonano tylko doraźne prace, jednak żeby można było przystąpić do generalnego remontu, potrzebna jest ekspertyza. W tym celu wykonywane są odwierty geotechniczne. Na podstawie ekspertyzy powstanie program naprawczy dla A1 Pyrzowice - Piekary Śląskie.

Wiercenia miały być zrobione do końca lipca, jednak wciąż trwają i nie wiadomo, kiedy się skończą. – W tym tygodniu zaplanowano radę budowy i wtedy wykonawca ma podać termin zakończenia odwiertów i przyczynę opóźnień – mówi Marek Prusak, rzecznik prasowy oddziału GDDKiA w Katowicach.

Kierowcy wciąż więc muszą się liczyć z utrudnieniami i korkami. – W poniedziałek prace odbywały się na 14. kilometrze autostrady, a to powodowało korek, który sięgał 8 kilometrów – rozpoczął się od MOP Dobieszowice Zachód, a skończył się przed węzłem Piekary Śląskie – czytamy na profilu Piekary Śląskie – Gryfny Fliger. (ESP)



LISTY I TELEFONY DO REDAKCJI

gwarek@gwarek.com.pl, 32-285-26-61, 32-285-27-16



Korzystałem ostatnio z szaletu miejskiego w Tarnowskich Górach i zbulwersował mnie bałagan przed wejściem. Sam szalet utrzymany w czystości, nie można nic złego powiedzieć. Natomiast kilka metrów przed nim walały się śmieci. Niby to teren prywatny, tak przynajmniej napisano na tabliczce. Jednak to miejsce znajduje się niedaleko rynku, zaraz za ratuszem i po prostu wstyd dla miasta. Oglądając ten bałagan zwiedzający zabytki UNESCO turyści. Czy władze miasta nie potrafią nic z tym zrobić?

TARNOGÓRZANIN

Prowadzę firmę w Miedarach i na budynku mam ponad 40 gniazd jaskółek. Polują na muchy i komary. Niestety jednak brudzą też elewację. Jestem ubezpieczony w PZU i liczyłem na to, że z ubezpieczenia będę mógł odnowić elewację. Jednak odmówiono mi pokrycia kosztów. Czy w tej sytuacji mam wyczyścić elewację za swoje pieniądze, a potem zlikwidować gniazda jaskółek, żeby na przyszłość mieć spokój? Nie chcę tego robić, bo szkoda mi ptaków. To naprawdę duża kolonia jaskółek i przykro byłoby ją likwidować. Będę się odwoływał od decyzji PZU.

ADRIAN NEUMANN

## Lokomotywy zostaną odnowione

Rozpoczęła się renowacja dwóch lokomotyw, które stoją przy ul. Pokoju w Tarnowskich Górach, w sąsiedztwie Zespołu Szkół Techniczno-Usługowych i dworca autobusowego.

Jedna z lokomotyw jest parowa, z 1893 roku, druga – spalinowa – z 1965 roku. Maszyny znajdują się na skwerze od lat 70. ubiegłego wieku i stały się już wizytówkami dawnej szkoły kolejowej oraz Tarnowskich Gór. Niestety nie są w najlepszym stanie. Niedaw-

no w jednej z nich doszło do pożaru.

– PKP Polskie Linie Kolejowe S.A. rozpoczęły prace renowacyjne w lokomotywach. Działania są inicjatywą kolejarzy tarnogórskich, w tym pracowników PLK S.A. W prace zaangażowali się także uczniowie tarnogórskiej szkoły. W pierwszej kolejności lokomotywy zostaną oczyszczone ze starej farby i wyszlifowane. Po zakończeniu prac przygotowawczych, maszyny zostaną odmalowane z zachowaniem ich oryginal-



Jedna z lokomotyw jest parowa, z 1893 roku, druga – spalinowa – z 1965 roku

FOT. JACEK TARSKI

nalnych kolorów – tłumaczy Katarzyna Głowacka z zespołu prasowego PKP Polskie Li-

nie Kolejowe S.A. Zakończenie prac planowane jest we wrześniu 2023 r. (AI)

reklama



Miasta  
Gwarków

PAŁAC TIELE-WINCKLERÓW.

## Odreštaurowany zabytek w Miechowicach

Ma ciekawą historię i po latach znów jest o tym miejscu głośno.

Pałac w Bytomiu-Miechowicach nie przetrwał zawieruchy wojennej, ale po latach miasto zadbało o ten fragment, który po nim pozostał. Od dwóch lat działa w nim instytucja kultury. Miejsce ma swój niepowtarzalny klimat, nic więc dziwnego, że przyciąga nie tylko bytomian.

Obecnie zachowana część miechowskiego zabytku przy ul. Dzierżonia to pozostałości po posiadłości rodu Tiele-Wincklerów. Pałac wybudowano na początku XIX wieku w stylu neoklasycystycznym. Ucierpiał w wicherze, która w 1844 roku przeszła nad Miechowicami. Po niej został rozbudowany w stylu neogotyckim.

Przetrwał do 1945 roku, kiedy to Rosjanie go splądrowali i podpalili. Dekadę później to co z niego zostało wysadzili saperzy. Ocalał jedynie fragment oficyny. W ruinie ten fragment pałacu dotrwał do naszych czasów, aż w 2019 roku władze Bytomia zdecydowały o jego rewitalizacji. Dzisiaj wraz z otaczającym go parkiem niewątpliwie stał się atrakcją miasta.

Pałac w Miechowicach udostępniony jest dla zwiedzających, konieczna jest jednak wcześniejsza rezerwacja. Jako instytucja kultury wykorzystywany jest na cele koncertowe i wystawiennicze. Regularnie organizowane są w nim spotkania i warsztaty artystyczne, a latem wydarzenia plenerowe.

Warto zajrzeć na stronę [palacwmiechowicach.pl](http://palacwmiechowicach.pl), by dowiedzieć się nie tylko czegoś więcej o historii tego miejsca, ale także znaleźć informacje o najbliższych wydarzeniach organizowanych w pałacu.



Dzisiaj to miejsce wykorzystywane jest jako instytucja kultury  
Zdjęcia: materiały prasowe



Po pałacu w Miechowicach pozostała jedynie oficyna

# PAŁAC W BRYNKU NA SPRZEDAŻ

Władze powiatu tarnogórskiego mogą sprzedać zabytkowy pałac w Brynku Lasom Państwowym. Radni dali zielone światło zarządowi powiatu na zbycie nieruchomości w trybie bezprzetargowym.

**ALICJA JURASZ**

Właścicielem zabytkowego zespołu pałacowo-parkowego jest powiat tarnogórski. Nieruchomość jest przekazana w nieodpłatne użyczenie Ministerstwu Klimatu i Środowiska, które jest organem prowadzącym dla mieszczącego się tam technikum leśnego. Obecny status pałacu w Brynku i zabudowań jest kłopotliwy. Dla powiatu tarnogórskiego, który do najbogatszych nie należy, wiąże się z wydatkami na utrzymanie budynków mieszkalnych, które są częścią zespołu pałacowo-parkowego oraz zabytkowego drzewostanu.



Budowlę zdobią dwie wieże nakryte hełmami

FOT. JAROSŁAW MYŚLIWSKI

W czerwcu radni wyrazili zgodę na sprzedaż w trybie bezprzetargowym zespo-

łu pałacowo-parkowego w Brynku Lasom Państwowym. – Podjęcie tej uchwa-

ły, która daje zarządowi zielone światło do rozmów z nadleśnictwem i Lasami Państwowymi to sukces tej rady. Mamy pałac w Łubiu, który za chwilę będzie pusty, bo przeniesiemy podopiecznych. Nie wiemy jaka będzie przyszłość zabytkowego pałacu w Miedarach. Zabytkowy kompleks w Brynku zasługuje na godnego właściciela. Tak jak pałac w Nakle Śląskim jest centrum kultury, Brynek może być centrum Lasów Państwowych – mówił radny Piotr Krok.

Rafał Biczysko, rzecznik prasowy starostwa, wyjaśnia, że zarząd powiatu prowadzi rozmowy z Lasami Państwowymi. Żadne decyzje jeszcze nie zapadły.

## Jest parking, nie ma ścieżki do Bramy Gwarków



Na budowie parkingu na razie się skończyło

FOT. ARCHIWUM UG W ZBROSŁAWICACH

**Jest parking, nie ma ścieżki. Chodzi o dojście do wylotu sztolni Fryderyk czyli Bramy Gwarków. Gmina Zbrosławice, która miała wybudować ścieżkę wzdłuż Dramy, musi zmienić plany.**

Ścieżka ma bieć od parkingu w Ptakowicach aż do wylotu sztolni Fryderyk. Parking dla 39 samochodów i 2 autokarów powstał w ubiegłym roku. Tyle, że to parking w polu, bo samej ścieżki jeszcze nie ma. A gmina Zbrosławice jest zmuszona do zmiany planów. Problemem są pieniądze na budowę. Według planu finansowania w dużej mierze miało leżeć po stronie samorządu wojewódzkiego. Na razie pieniędzy wystarczyło tylko na parking.

– Zmienimy projekt ścieżki do wylotu Dramy. Najważniejsze, żeby skomunikować parking z wylotem sztolni Fryderyk. Zdecydujemy się na uboższą wersję, przypominającą ścieżkę w Kamieńcu. Chcemy robić to etapami. Budowa w takim kształcie, w jakim planowaliśmy, może teraz kosztować 5 mln zł – mówiła wicewójt Katarzyna Sosada.

Pierwotnie w planach miała być drewniana ścieżka przyrodniczo-dydaktyczna, na wysokości 40-50 cm ponad poziomem terenu, żeby zapewnić przejście pod nią małym zwierzętom. W jednym miejscu miała wchodzić nad Dramę. Miał też powstać mostek w miejscu, gdzie do rzeki wpływają wody ze sztolni oraz dwie wiaty rekreacyjne.

**Odtworzono basen roznosu sztolni**

Pierwszym etapem prac było odtworzenie basenu roznosu Sztolni Fryderyk i umocnienie zakola rzeki Dramy. Kosztowały 1,2 mln zł. Gmina dostała dofinansowanie w wysokości 800 tys. zł z Urzędu Marszałkowskiego Województwa Śląskiego, resztę dołożyła z własnego budżetu.

Z parku Repeckiego do Bramy Gwarków – wylotu Sztolni Głębokiej Fryderyk można dotrzeć czerwonym szlakiem. Wycieczkę można rozpocząć przy szybie Ewa. Do pokonania jest około 1,5 km. Po drodze można zobaczyć także ruiny mało znanego szybu Adam.

ALICJA JURASZ

## PRZYTYKI Z RYMAMI

### PKP NA GALENBERGU

Zrobić przystanek, to jest pomysł,  
Ja podejrzewam, że trafiony,  
Choć nie zrobiono jeszcze kroku,  
A już trafiono, w co?... No, w opór!

### INWAZJA

Mieszkańców muchy atakują w Nakle,  
I od lat kilku, nie żeby tak nagle.  
Muszą być w gminie jak muchy natrętni,  
Żeby się pozbyć tych owadów wstrętnych.  
Niech władza działa, aż ostatnia padnie.

### KŁOPOT ROWERZYSTÓW

Są w mieście ścieżki rowerowe,

Cóż z tego, skoro nie gotowe,  
To gdzie teraz trasy są dla nich,  
Na dziurach pomiędzy autami?

### WODNY KOSMOS SM

Płacą za wodę rachunki kosmiczne,  
Także nękani przez podwyżki liczne.  
Na kalkulację trzeba znaleźć sposób,  
Chyba, że ona jest także z kosmosu.

### WYPŁATA Z BANKOMATU

Jest noc głęboka, ale spać nie można,  
Mieszkańców budzi potężna eksplozja.  
I nie wiadomo kto w tym palce maczał.  
Ludzie, pieniędzy tak się nie wypłaca!

### BUDOWA SZYBKIEJ KOLEI

Plotka mówiła – będą opóźnienia,  
Lecz nikt z budową terminu nie zmienia.  
Kto to wymyślił niechaj się rumieni,  
Bo plotka była szybsza od kolei.

### JEST PROGRAM

Niechaj nikt się nie martwi,  
Jest już program na GWARKI,  
Godzina po godzinie  
Miło nam czas upłynie,  
Wszystko nam się spodoba,  
Oby także pogoda...!

JANINA KAMILEWICZ

## PRZYGODY STARKI MARIKI PISZE: JAN DRECHSLER RYSUJE: ANNA KRZTOŃ





# RODZICE CORAZ CZĘŚCIEJ NIE SZCZEPIAJĄ DZIECI

**W powiecie tarnogórskim spada liczba zaszczepionych dzieci – poinformował w czerwcu bytomski sanepid. Ich odsetek nie jest jeszcze wysoki, ale tendencja jest wyraźna – zjawisko się nasila.**

**ELŻBIETA KULIŃSKA**

– Czy trzeba się już bać?

Co z odpornością – pytają samorządowcy z powiatu tarnogórskiego. Na razie pracownicy sanepidu uspokajają: jeszcze nie jest źle. W ubiegłym roku lekarze podstawowej opieki zdrowotnej zgłosili 357 dzieci i 285 rodziców uchylających się od poddania dzieci szczepieniom ochronnym. Dane dotyczą całego powiatu tarnogórskiego.

Rodzice nie szczepią dzieci przeciwko odrze, śwince, różyczce. Wśród dzieci urodzonych między 2012 a 2019 rokiem przeciw-

ko tym chorobom nie jest zaszczepionych 7,9 proc. małych pacjentów.

Kilka procent dzieci nie jest też zaszczepionych przeciwko takim chorobom jak: błonica, tężec, krztusiec i polio. Podobnie przeciwko WZW typu B.

Jak przyznaje sanepid, zjawisko ma związek z ruchami antyszczepionkowymi, chociaż nie tylko. Czasem chodzi o przeciwwskazania zdrowotne, albo powodem jest sytuacja rodzinna: zdarzają się na tym tle konflikty między rodzicami, którzy są rozwiedzeni. Gdy jedno jest za szczepieniem, a drugie przeciw decyzję nierzadko podejmuje sąd.

Jak powiat tarnogórski wypada na tle całego kraju? – Odsetek dzieci niezaszczepionych jeszcze nie jest duży, niepokojące jest natomiast to, że widać tendencję wzrostową – twierdzą pracownicy sanepidu.

W czasie ostatnich 5 lat liczba uchyień od szczepień obowiązkowych zwiększyła się w Polsce dwukrotnie: od 40,3 tys. uchyień w 2018 roku do 72,7 tys. uchyień w 2022 roku dzieci i młodzieży do 19. roku życia. Takie dane przekazał niedawno Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – Państwowy Instytut Badawczy. W 2022 roku ilość odmów jest rekordowa – to 9,9 przypadków na 1000 osób.



W 2022 roku w całym kraju wzrosła liczba uchyień od szczepień

FOT. PIXELSHOT

## Profilaktyka 40 plus. Program poniżej oczekiwań

**Swego czasu głośno było o programie Narodowego Funduszu Zdrowia „Profilaktyka 40 Plus”. To gwarantowany pakiet bezpłatnych podstawowych badań, które dedykowane są osobom po 40. roku życia. Nie ma górnej granicy wieku.**

Program rozpoczął się w połowie 2021 roku, z powodu dosyć słabego zainteresowania, Ministerstwo Zdrowia przedłużyło go do końca czerwca 2024 roku. Jest też druga zmiana – pacjenci, którzy już się przebadali, mogą to zrobić ponownie, gdy upłynęło 12

miesięcy od poprzednich badań.

**40 plus czyli kto?**

Przypomnijmy, że z badań może skorzystać każdy, kto skończył 40. rok życia.

– Warto pamiętać, że z programu mogą skorzystać nie tylko czterdziestolatkowie, ale też osoby, które ukończyły pięćdziesiąt, sześćdziesiąt, siedemdziesiąt i więcej lat. Nie ma górnej granicy wieku. Najstarsi pacjenci, którzy zrobili badania mieli ponad 100 lat – podkreśla Beata Kopczyńska, rzeczniczka prasowa Narodowego Fun-

duszu Zdrowia, który finansuje program.

Jak informuje NFZ, najchętniej badaniom poddają się osoby w wieku 40-49 lat. W tej grupie wiekowej wystawione skierowanie oraz zrealizowane badanie ma już ponad 1 mln 21 tys. osób.



**Jak skorzystać z pakietu?**

- wypełnij ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta,
- wybierz placówkę, w której chcesz zrealizować badania, skontaktuj się z nią i umów na termin badania. Możesz to zrobić na IKP lub bezpośrednio, dzwoniąc do placówki,
- na badanie zabierz dowód osobisty,
- odbierz wyniki badań w placówce, w której realizowałeś świadczenie, lub przez IKP.

Drugą dość liczną grupę stanowią osoby w wieku od 60. do 69. roku życia – zgłosiło się do badań 650 tys. osób. Natomiast wśród 50-59 latków było 620 tys. osób.

**Co obejmują pakiety badań w ramach programu?**

**Pakiet badań diagnostycznych dla kobiet:**

morfologia krwi obwodowej z wzorem odsetkowym i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP, poziom kreatyniny we krwi, badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOB-T), PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

**Pakiet badań diagnostycznych dla mężczyzn:**

morfologia krwi obwodowej ze wzorem odsetkowym

i płytkami krwi, stężenie cholesterolu całkowitego albo kontrolny profil lipidowy, stężenie glukozy we krwi, próby wątrobowe: ALAT, AspAT, GGTP, poziom kreatyniny we krwi, badanie ogólne moczu, poziom kwasu moczowego we krwi, krew utajona w kale – metodą immunochemiczną (iFOB-T), PSA – antygen swoisty dla stercza całkowity.

Pakiet badań diagnostycznych **wspólny**: pomiar ciśnienia tętniczego, pomiar masy ciała, wzrostu, obwodu w pasie, obliczenie wskaźnika masy ciała (BMI). (EKA)

# POSTY PRZERYWANE? TO NIEZDROWE

W ostatnim czasie popularnym sposobem na zrzucenie wagi stały się tzw. posty przerywane, które polegają na ograniczeniu okna żywieniowego poprzez wydłużenie nocnego postu. **Jej ekstremalną wersją jest tzw. dieta OMAD (One Meal A Day) czyli jeden posiłek dziennie. Lekarze ostrzegają, że łatwo w ten sposób sobie zaszkodzić.**

Jedzenie tylko jednego posiłku w ciągu dnia jest niezdrowe – nie da się w ten sposób zaspokoić zapotrzebowania na kalorie, składniki odżywcze, w tym białka, witaminy i minerały. Co więcej – długotrwały brak wystarczającej ilości i jakości jedzenia może prowadzić do utraty mięśni, niedoborów składników odżywczych i niedożywienia.

– Nie ma rekomendacji, które zalecałyby aż takie ograniczanie liczby posiłków. Związane jest to z tym, że nasz metabolizm rozkręca się przy regularnych posiłkach, więc jeżeli jemy tylko raz dziennie, to spada metabolizm. Poza tym nie da się w jednym posiłku zjeść wszystkiego czego potrzebujemy na cały dzień – ostrzega dietetyczka dr Hanna Stolińska.

Oczywiście da się przeżyć na jednym posiłku, jednak jest to po prostu niezdrowe.

**Specjaliści zalecają, aby w ciągu dnia jeść 3-4 posiłki.**

– Wtedy organizm wie, że dostanie jedzenie i nie musi odkładać tkanki tłuszczowej, nie musi „zjadać” swoich własnych mięśni. Widzę to u moich pacjentów, u których robię analizę składu ciała – gdy jedzą nieregularnie, mniej posiłków lub te posiłki nie są takie jak trzeba – nie chudną z tego co potrzeba, bo organizm bierze nie stąd, skąd my byśmy chcieli. A jeśli przyzwyczajymy go do jedzenia 4 posiłków w ciągu dnia, o stałych porach, to przy dodatkowej aktywności fizycznej pięknie spada tkanka tłuszczowa, a rośnie mięśniowa – mówi dr Stolińska.

Jedząc regularnie, można zachować tzw. okno żywieniowe, które polega na ograniczaniu spożycia posiłków wyłącznie do określonych godzin w ciągu dnia i jednocześnie wprowadza długą przerwę między kolacją a śniadaniem.

– Najpopularniejszym rodzajem diety IF jest dieta 8-godzinna, czyli spożywanie wszystkich posiłków zaplanowanych na ten dzień w okresie 8 godzin, np. od 10 do 18, a od godziny 18 aż do 10 następnego dnia całkowicie się pości. Można to regulować indywidualnie – większość ludzi woli jeść wieczorami więc na przykład zaczynają o 12 i kończą o 20. Okno żywieniowe może też wynosić 10 godzin. Chodzi o to, aby się nie przejadać i aby energia oraz składniki odżywcze dostarczane były



Specjaliści zalecają, aby w ciągu dnia jeść 3-4 posiłki

FOT. ESOLLA

tylko i wyłącznie w ciągu 8 lub 10 godzin każdego dnia, zaś w pozostałych 16 (czy 14) godzinach trzymać post, podczas którego nie przyjmuje się żadnych dodatkowych kalorii z przekąsek i napojów – tłumaczy dietetyczka.

Z badań opublikowanych w ubiegłym roku w czasopi-

śmie Cell Metabolism wynika, że „spożywanie posiłków w ciągu 10 godzin zmniejsza cząsteczki „złego” cholesterolu, co sugeruje potencjalne zmniejszenie czynników ryzyka chorób serca. Okno żywieniowe poprawiło również ciśnienie krwi i poziom cukru we krwi u osób z chorobami

współistniejącymi, takimi jak cukrzyca, wysokie ciśnienie krwi i wysoki poziom cholesterolu.

Specjaliści zwracają uwagę, że 10-godzinne okno wydaje się być optymalnym wyjściem ponieważ surowsze ograniczenie, które charakteryzuje wiele przerywanych diet na czczo, jest trudne do utrzymania.

Dieta OMAD niesie ze sobą ryzyko objadania się, czyli zaburzeń odżywiania, a długotrwały brak wystarczającej ilości i jakości jedzenia może prowadzić do utraty mięśni, niedoborów składników odżywczych i niedożywienia. Dodatkowo jest to dieta niebezpieczna dla dzieci lub młodzieży, osób z cukrzycą lub hipoglikemią, otyłością lub problemami z metabolizmem.

ŹRÓDŁO: SERWIS ZDROWIE

reklama

**CLINICA UŚMIECHU**  
*Jehub Jigarschi*

**PROFILAKTYKA STOMATOLOGICZNA**  
**STOMATOLOGIA ZACHOWAWCZA**  
**STOMATOLOGIA ESTETYCZNA**  
**STOMATOLOGIA DZIECIĘCIA**  
**ENDODONCJA**  
**PROTETYKA**  
**CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA**  
**IMPLANTOLOGIA**  
**LECZENIE ZĘBÓW W NARKOZIE**

**PEDIATRIA**  
**MEDYCYNA RODZINNA**  
**LOGOPEDA**  
**FIZJOTERAPIA**

**ul. Wiśniowa 72**  
**Tarnowskie Góry**

**Godziny otwarcia:**  
Poniedziałek - Piątek  
od 8.00 do 20.00  
Sobota, Niedziela i święta  
od 10.00 do 18.00

**723 233 107**  
**781 828 686**

**Gabinet ul. Piastowska 4**

**Godziny otwarcia:**  
Poniedziałek - Piątek  
od 9.00 do 19.00

**32 390 01 02**

reklama



# Naturalmed

centrum rehabilitacji i odnowy biologicznej  
Marek Żurek

Profesjonalizm z natury

- ! **Terapia stawów skroniowo-żuchwowych TMJ**
- ! **Masaż Kobido Up**
- ✓ Fizykoterapia
- ✓ Masaż leczniczy
- ✓ Neurologiczno-ortopedyczna terapia manualna metodą Cyriaxa
- ✓ Rehabilitacja pourazowa i poszpitalna
- ✓ Terapia obrzęków chłonnych, stany po mastektomii – drenaż limfatyczny
- ✓ Zabiegi chiropraktyki
- ✓ Masaż gorącymi kamieniami

- ✓ Zabiegi falą uderzeniową
- ✓ Endomasaż – Mantis
- ✓ Lipo Laser
- ✓ Masaż misami tybetańskimi
- ✓ Masaż tajski stóp
- ✓ Świecowanie uszu – metoda Indian Hopi
- ✓ Trening personalny – kameralna sala treningowa
- ✓ Trening EMS – Miha Bodytec
- ✓ Rehabilitacja wad postawy u dzieci
- ✓ Konsultacje lekarskie w zakresie ortopedii (lekarz Piotr Szymik)
- ✓ Zabiegi akupunktury (Agnieszka Tyrtania-Ostałowska)

! NOWOŚĆ



! NOWOŚĆ






ul. Starotarnowska 76B  
42-680 Tarnowskie Góry (Opatowice)

T: +48 661 433 742  
T: +48 601 480 751

[www.naturalmedtg.pl](http://www.naturalmedtg.pl)

reklama



## PROTEKA

Laboratorium Ortopedyczne

INDYWIDUALNE  
WKŁADKI ORTOPEDYCZNE

**WKŁADKI ORTOPEDYCZNE:**

- korygujące
- odciążające
- profilaktyczne
- sportowe

**BADANIE STÓP W ZAKRESIE:**

- koślawości
- płaskostopia (poprzecznego i podłużnego)
- stopy cukrzycowej
- palucha koślawego (halux)
- amputacji części stopy





**PROTEKA**  
LABORATORIUM ORTOPEDYCZNE  
ul. Opatowicka 108, Tarnowskie Góry  
Czynne: pn-pt 8.00-16.00  
Telefon: 32 284 18 29, 506 078 166  
[www.proteka.com.pl](http://www.proteka.com.pl)  
f /Proteka Laboratorium Ortopedyczne

# REHABILITACJA PO MASTEKTOMII I NAUKA JAZDY NA WÓZKACH

**W Górnośląskim Centrum Rehabilitacji „Repty” w Tarnowskich Górach prowadzona jest terapia przeciwobrzękowa dla kobiet po mastektomii i po raku piersi. Uczą też tutaj jazdy na wózkach inwalidzkich.**

## AGNIESZKA RECZKIN

– Rehabilitacja kobiet po przebytym raku piersi jest bardzo ważna, należy się na nią zgłosić najszybciej po operacji. Chodzi o minimalizację ryzyka wystąpienia powikłań. Szybkie rozpoczęcie ćwiczeń gwarantuje powrót do pełnej sprawności. Terapia jest bowiem najskuteczniejszą formą leczenia obrzęków limfatycznych – wyjaśnia Ania Trybel, fizjoterapeuta z GCR „Repty”.

Po operacji może wystąpić wiele powikłań, m.in.: zaniki mięśniowe, obrzęk limfatyczny z powodu usunięcia węzłów chłonnych, ograniczenia ruchomości, problemy z od-

dychaniem, zrosty, asymetria ciała i ból.

Kompleksowa rehabilitacja prowadzona jest w gabinecie terapii przeciwobrzękowej w GCR „Repty”. Leczony jest obrzęk limfatyczny, w grę wchodzi też profilaktyka przeciwobrzękowa, to m.in.: ręczny drenaż limfatyczny, masaż typu BOA, kinezyterapia, terapia blizny po operacji. Fizjoterapeuci uczą też automasażu.

– Pacjentki, które zgłaszają się do GCR „Repty” mają zagwarantowany 10-dniowy pakiet kompleksowej terapii. Jest bezpłatny, finansowany przez Narodowy Fundusz Zdrowia – informuje Aleksandra Szatkowska, rzeczniczka GCR.

– Wykonujemy manualny drenaż limfatyczny

w celu ułatwienia procesów oczyszczania limfatycznego. Stosujemy kompresjoterapię, czyli bandażowanie wielowarstwowe oraz kinezyterapię, czyli gimnastykę leczniczą. Uczymy także automasażu – dodaje fizjoterapeutka.

Bardzo ważna po operacji onkologicznej jest terapia manualna, czyli indywidualna praca fizjoterapeuty z pacjentką. Gdy jej zabraknie, może dojść do zeszywnień, zwłóknień, a potem ograniczenia ruchomości barku.

### Tor przeszkód na wózku inwalidzkim

Górnośląskie Centrum Rehabilitacji „Repty” prowadzi również zajęcia nauki jazdy na wózku inwalidzkim.

– Osoba skazana na wózek inwalidzki przeważnie zostaje pozostawiona sama sobie. W szpitalach nie prowadzi się bowiem nauki jazdy na wózkach – informuje Marta Niedźwiedź, fizjoterapeutka z GCR „Repty” i instruktorka jazdy na wózku. W tarnogórskim ośrodku taka nauka trwa zazwyczaj 3 miesiące i obejmuje kilka etapów.

Pierwszy to zaakceptowanie swojej niepełnosprawności, co jest niezwykle trudne. – Kolejnym krokiem jest pomoc w dobraniu wózka inwalidzkiego do konkretnej osoby. Patrzy się na wzrost, wagę, sylwetkę. Wózek dobieramy jak buty, ma być wygodny – podkreśla fizjoterapeutka.

**Dokończenie na str. XI**



W GCR Repty u kobiet po leczeniu onkologicznym stosuje się m.in. bandażowanie wielowarstwowe

FOT. ARCHIWUM GCR REPTY

reklama



**ORTO+MED**  
PRODUCENT WYROBÓW ORTOPEDYCZNYCH

Od lat wykonujemy z materiałów najwyższej klasy:

- aparaty ortopedyczne, łuski, ortozy
- gorsety i kołnierze ortopedyczne
- gorsety korekcyjne do leczenia skolioz
- ortozy tułowia i szyi
- protezy kończyn z dodatkowym wyposażeniem
- foteliki do siedzenia dla dzieci
- wózki do raczkowania
- wkładki ortopedyczne do butów
- pasy przepuklinowe nietypowe

Dokonujemy także napraw przedmiotów ortopedycznych

*Istnieje możliwość konsultacji w domu klienta*

**Orto-Med Krzysztof Szoltysik**

41-902 Bytom, ul. Łagiewnicka 27

tel./fax 32 289 75 69, kom. 600 895 509, [biuro@orto-med.bytom.pl](mailto:biuro@orto-med.bytom.pl)

reklama

**SUPER OKAZJA!****-40%**na wszystkie szkła okularowe,  
w tym progresywne**+ BEZPŁATNE BADANIE WZROKU**

Szczegóły promocji dostępne w regulaminie w salonie.

**Pracownia Optyczna**  
ul. Krakowska 8, Tarnowskie Góry  
telefon: 32 726 74 17**Pracownia Optyczna**  
Rynek 5, Tarnowskie Góry  
telefon: 32 724 18 88pracownia  optyczna

reklama

**PROTEKA**  
Laboratorium Ortopedyczne**PROTEZY I ORTEZY  
KOŃCZYN GÓRNYCH  
I DOLNYCH**

## INDYWIDUALNE ZAOPATRZENIE ORTOPEDYCZNE:

- protezy kończyn dolnych (również tymczasowe)
- protezy kończyn górnych
- aparaty ortopedyczne
- ortezy



- dokonujemy bezpłatnych konsultacji
- respektujemy dofinansowania w ramach NFZ, PFRON, PCPR, MOPS, MOPR, Fundacji itp.
- pomagamy w pozyskaniu środków finansowych, niezbędnych do wykonania potrzebnego zaopatrzenia

**PROTEKA**LABORATORIUM ORTOPEDYCZNE  
ul. Opatowicka 108, Tarnowskie Góry

Czynne: pn-pt 8.00-16.00

Telefon: 32 284 18 29, 506 078 166

www.proteka.com.pl

 /Proteka Laboratorium Ortopedyczne

# JUŻ PO URLOPIE? CZAS ZBADAĆ SKÓRĘ!

Pod wpływem słońca zmianie ulega nie tylko odcień naszej skóry. Kolor zmieniają też znamiona, pieprzyki i przebarwienia, nieraz pojawiają się nowe. **Niezawsze łatwo gołym okiem odróżnić te niegroźne od niebezpiecznych, ale z pewnością warto im się bacznie przyglądać.**

## AGNIESZKA GABAŁA

Przed nami jeszcze niecały miesiąc wakacji. Niektórzy o urlopie już zdążyli zapomnieć, inni jeszcze na niego czekają, jednak bez względu na to, jaki sposób spędzania czasu preferujemy, latem każdy z nas doświadcza oddziaływania promieniowania słonecznego. Świadomość jego negatywnego wpływu na organizm z roku na rok wzrasta, coraz chętniej sięgamy po kremy z filtrem i nakrycia głowy, ale wraz z nadejściem jesieni o długofalowych skutkach złocistej opalenizny najczęściej już zapominamy.

– To poważny błąd. Po każdej dużej ekspozycji na słońce konieczna jest samokontrola wszystkich znamion

i pieprzyków. Dobrym sposobem jest zrobienie zdjęcia i porównanie go z wcześniejszymi obrazami. Dostrzeżenie niepokojących zmian we wczesnym stadium jest niezwykle ważne – podkreśla dr n. med. Wojciech Bichalski, specjalista chirurgii ogólnej z NZOZ „BI-MED” w Tarnowskich Górach.

### Nie tylko zmiana barwy

Co powinno zwrócić naszą uwagę? Do sygnałów alarmowych należy m.in. ból i swędzenie zmiany i jej otoczenia. Podobnie pogrubienie i powiększenie znamienia czy pieprzyka z odczynem zapalnym wokół, zwłaszcza w krótkim czasie.

– Czynnikiem zagrożenia jest zmiana koloru, zarówno zaciemnienie jak i odbarwienie, a także nieregular-

ny lub „poszarpany” obrys. Należy zwrócić też uwagę na kruszenie i odpadanie części podejrzanego zmiany. W grupie ryzyka wystąpienia raka skóry znajdują się zwłaszcza osoby z licznymi piegami, znamionami i jasną karnacją, o rudych i blond włosach – wymienia dr Bichalski.

Zaobserwowanie niepokojących zmian na skórze po wakacjach powinno być impulsem do natychmiastowego kontaktu z dermatologiem. W takich wypadkach wykonuje się dermatoskopię lub videodermatoskopię – badanie pozwalające ocenić w dużym powiększeniu strukturę podejrzanego znamienia czy pieprzyka. W razie potrzeby istnieje też możliwość pobrania wycinka lub usunięcia zmiany w całości i zbadania tkanki pod mikroskopem.

### Słońce operuje przez cały rok

Niestety, każdego roku pewna grupa urlopowiczów dowiaduje się, że po wakacjach pozostaną im nie tylko piękne wspomnienia, ale też niebezpieczna choroba. W przeważającej większości przypadków dla procesu leczenia kluczowa jest wczesna diagnoza i jak najszybsze wdrożenie leczenia. Równie istotna jest profilaktyka, o której warto pamiętać nie tylko podczas wakacyjnych wojaży.

– Pamiętajmy, że szkodliwe promieniowanie UV oddziałuje na naszą skórę nie tylko wtedy, gdy żar leje się z nieba. Szczególnej ochrony wymagają pieprzyki, znamiona i przebarwienia skóry. Sięgajmy po dobrej jakości dermokosmetyki z wysokim filtrem SPF 30



Coraz więcej wiemy o tym, jak chronić skórę podczas kąpieli słonecznych. Niestety o tym, jak zadbać o nią, gdy opalenizna zniknie, najczęściej zapominamy

FOT. CANVA.COM

lub 50 i powtarzamy aplikację kilka razy w ciągu dnia, zwłaszcza gdy korzystamy z kąpieli. Czytelnikom dopiero planującym zagraniczny urlop warto też przypomnieć o stosowaniu nakrycia głowy z daszkiem

lub rondem oraz lekkiej, przewiewnej odzieży zasłaniającej dekolt, plecy, ale też kończyny. To skuteczny sposób na uniknięcie nie tylko oparzeń, ale też niebezpiecznego udaru słonecznego – radzi dr Bichalski.

reklama

## WRZESIEŃ Z PREHABILITACJĄ

**KATARZYNA MŁOTEK** - lic. fizjoterapii  
@integracyjna.terapia.blizn

**mgr ANNA GIERAD-HAIDA** - psycholog  
@mimo.stresu

**mgr EWELINA WASYLÓW-PETIT** - fizjoterapeutka uroginekologiczna  
@fizjo\_petit

**mgr EWA KRZYSZTOFIK** - fizjoterapeutka uroginekologiczna  
@fizjoterapia.ewakrzysztofik

**mgr farm. WERONIKA STRZODA**  
@mentalnafarmaceutka

**mgr farm. PIOTR SKIBA**  
@neurofarmaceuta

**Czy do zabiegu operacyjnego można się przygotować? Okazuje się, że tak - i to na wiele sposobów.**

Prehabilitacja to interdyscyplinarne terapeutyczne działania wykonywane przed planowaną operacją pod okiem specjalistów. Podjęta odpowiednio wcześniej może wspomóc proces powrotu do zdrowia już po interwencji chirurgicznej. Obserwacje pokazują, że po zastosowaniu prehabilitacji pacjenci czują mniejszy lęk przed szpitalnym pobytem, rany goją się sprawniej, powstają lepsze blizny, a cały proces powrotu do sprawności trwa krócej.

W każdą środę września proponujemy spotkania edukacyjne z różnymi specjalistami, którzy opowiedzą o najważniejszych działaniach prehabilitacyjnych. Każdy kto ma bliską osobą przygotowującą się do operacji lub przygotowuje się sam, obojętnie czy w celu poprawy zdrowia, zabiegu z zakresu medycyny estetycznej czy też np. do cesarskiego cięcia będzie mógł wyciągnąć z proponowanych prelekcji coś ważnego dla siebie.

**06.09.2023 - OGÓLNE ZAŁOŻENIA PREHABILITACJI - 20 WAŻNYCH PUNKTÓW**

**13.09.2023 - PSYCHICZNE PRZYGOTOWANIE DO OPERACJI - JAK KONSTRUKTYWNIEM POKONAĆ LĘK I OBawy**

**20.09.2023 - JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO CESARSKIEGO CIĘCIA, KTÓRE CZĘSTO BYWA NIEPLANOWANE, ALE KONIECZNE**

**27.09.2023 - SUPLEMENTY, ZIOŁA I LEKI OKOŁOOPERACYJNIE - KTÓRE MOGĄ POMÓC, A KTÓRE RACZEJ ZASZKODZIĆ**

**ABY ZAPISAĆ SIĘ NA DANĄ PRELEKCJĘ PROSZĘ WYSLAĆ SMS O TREŚCI „PREHABILITACJA” NA NUMER 513 681 284.**

**ADRES SALI: TARNOWSKIE GÓRY, UL. JANASA 11 / PIERWSZE PIĘTRO - WEJŚCIE PRZEZ SIŁOWNIĘ ( GALERIA FITNESSU )**

**KOSZT JEDNEJ PRELEKCJI TO 20 ZŁ ZA OSOBĘ - Uwaga! liczba miejsc ograniczona! Więcej informacji na [www.integracyjna.com](http://www.integracyjna.com)**

reklama

**PROFILAKTYKA 4 PLUS**

**SKOŃCZYŁEŚ 40 LAT?**  
TO PAKIET BEZPŁATNYCH BADAŃ DLA CIEBIE

cholesterol całkowity, HDL, LDL

morfologia płytki krwi

kreatynina

kwas moczowy

marker PSA

enzymy wątrobowe: AlAT, AspAT, GGTP

krew utajona w kale

poziom glukozy

**BI-MED**

Tarnowskie Góry

Ul. Mickiewicza 8 • ul. Leśna 23

Punkty pobrań czynne od 7<sup>00</sup> do 9<sup>45</sup>

Skierowanie uzyskasz wypełniając ankietę na Internetowym Koncie Pacjenta IKP lub dzwoniąc na Infolinię: **22 735 39 53**

reklama

**INFORMACJA DLA PACJENTÓW UNIJNYCH**

**INFORMATION FOR EU PATIENTS**

**INFORMATIONEN FÜR EU-PATIENTEN**

Pacjenci, którzy przebywają w Polsce czasowo, mają prawo do świadczeń zdrowotnych, które stają się niezbędne by bezpiecznie kontynuować pobyt w Polsce.

**Podstawą do otrzymania leczenia jest:**

- Europejska Karta Ubezpieczenia Zdrowotnego (EKUZ)
- Certyfikat tymczasowo zastępujący EKUZ

**W PRZYPADKU POGORSZENIA STANU ZDROWIA ZGŁOŚ SIĘ DO:**

**Przychodnia BI-MED Tarnowskie Góry, ul. Mickiewicza 8**

**tel. 32 285 80 80**

**CAŁODOBOWO 24 / 7**

**BI-MED**  
TARNOWSKIE GÓRY

**NFZ**  
Narodowy Fundusz Zdrowia

# KTO BY PODEJRZEWAŁ, ŻE ZA PRZEZIĘBIENIEM KRYJE SIĘ NOWOTWÓR

**Bez ogródek przyznaje, że miała bardzo dużo szczęścia.** Mimo że popełniła błąd, bagatelizując niektóre objawy. Z drugiej strony kto mógłby podejrzewać, że za kolejnymi przeziębieniami czai się niebezpieczna choroba?

**AGNIESZKA GABAŁA**

„Przytkane” zatoki, zapalenia tchawicy, krtani, oskrzeli – to dolegliwości, które w sezonie przeziębieniowym nikogo nie zaskakują. Gdy wraz z nadejściem wiosny nie ustępują, nieraz zrzucamy je na karb alergii. I nie podejrzewamy nawet, że za niepozornymi objawami może czaić się podstępna i niebezpieczna choroba.

Tak zaczyna się historia Magdaleny Malinowskiej z Tarnowskich Gór, która była częstym gościem w gabinecie laryngologa. – Z jednej infekcji wpadałam w drugą. W końcu lekarz skierował mnie na tomo-

ografię głowy, podejrzewając przewlekły stan zapalny w obrębie zatok. Wtedy obiecałam sobie, że jak tylko „ogarnę” problemy laryngologiczne, usunę zatrzymaną ósemkę – przypuszczałam, że może mieć wpływ na nasilenie nawracającego bólu ucha. Wtedy nawet nie spodziewałam się, że do gabinetu stomatologicznego trafię o wiele szybciej... – opowiada pani Magda.

**Szkliwiak? Nawet nie wiem, co to jest!**

Tomografia najpierw wykazała obecność torbieli w prawej stronie kąta żuchwy. Konieczna była konsultacja u chirurga stomatologicznego.

**Dokończenie na str. XI**



Magdalena Malinowska na tomografię szta z podejrzeniem infekcji zatok

ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE



W kwietniu przeszła skomplikowaną operację usunięcia nowotworu żuchwy

reklama

**FreshMedica**

tel. 605-407-077  
www.freshmedica.pl

nowa jakość w stomatologii

ul. Bohaterów Monte Cassino 5  
42-600 Tarnowskie Góry  
(Śródmieście obok Carrefoura)



**Pełny zakres usług stomatologicznych:**

- implanty
- protezy, korony, mosty
- ortodoncja
- projektowanie uśmiechu
- stomatologia dziecięca
- stomatologia estetyczna
- zabiegi w narkozie
- leczenie kanałowe pod mikroskopem
- chirurgia stomatologiczna
- leczenie paradontozy
- wybielanie, higienizacja

Centrum Stomatologii Freshmedica skupia w jednym miejscu prawdziwych specjalistów z różnych dziedzin stomatologii. U nas możesz leczyć się kompleksowo w przyjaznej atmosferze, a nowoczesne technologie zapewniają pełen zakres diagnostyki i leczenia. Znajdziesz tutaj parking, kreatywne wnętrza, wygodne fotele i zawsze uśmiechnięty, energiczny personel. Zapewniamy wysoki komfort i najwyższą jakość wielospecjalistycznego leczenia stomatologicznego – śledź Nas na Facebooku & Instagramie. Nie świadczymy usług na NFZ.

**Nowoczesne rozwiązania:**

- tomografia
- RTG panoramiczne i cefalometryczne
- druk 3D
- skaner wewnątrzustny 3D
- znieczulenie komputerowe
- aplikacja na smartfona dla pacjenta
- i wiele innych

# LIFTING U LOGOPEDY

Za jędrność skóry twarzy w dużej mierze odpowiadają mięśnie, których używamy często, ale mało świadomie. **Coraz popularniejszy face fitness, czyli trening mięśni twarzy, to naturalny sposób na walkę ze skutkami upływu czasu.**

## AGNIESZKA GABAŁA

Ćwiczenia to pierwsze zalecenie dla osób walczących z nadmiarem tkanki tłuszczowej w okolicy brzucha, ud, z „boczkami” czy po prostu marzących o smukłej sylwetce. Dopiero w dalszej kolejności rekomenduje się balsamy ujędrniające czy specjalistyczne zabiegi. Dlaczego w przypadku twarzy jest inaczej, mimo że właśnie w tym obszarze znajduje się aż 70 mięśni, które odpowiadają za jej owal, jędrność, ale też zdrowe codzienne nawyki? Nikt nie kwestionuje zasadności stosowania prawidłowo dobranych kremów, pielęgnacji w domu czy w gabinecie. Coraz częściej mówi się jednak o tym, że regularny

trening pozwala wysmuklić twarz, poprawić elastyczność i koloryt skóry, a w efekcie opóźnić efekty procesu starzenia.

### Zamiast botoksu i wypełniaczy

Choć mięśni twarzy używamy regularnie podczas mówienia, jedzenia czy wyrażania emocji, rzadko potrafimy je świadomie kontrolować. Niektóre aktywujemy zbyt rzadko, inne wymagają rozluźnienia. To istotna przyczyna wystąpienia pierwszych zmarszczek mimicznych, ale też wad zgryzu czy wymowy.

– Logopeda potrafi aktywować obszary mięśniowe i ćwiczyć prawidłowe nawyki, które poprawiają owal twarzy, uwydatniają policzki czy zmniejszają drugi pod-

bródek. To niejednokrotnie zaskakujący efekt uboczny terapii, której cel był zupełnie inny. Pamiętam przypadek mamy przedszkolaka z wadą wymowy, która razem z synem uczestniczyła w terapii z powodu nieprawidłowych nawyków w obrębie narządu żucia. Po pewnym czasie ćwiczenia języka, oddechowe i relaksacyjne spowodowały, że twarz stała się bardziej smukłą, a policzki wyraźnie się uwydatniły – opowiada Karolina Spatek, logopeda i neurologopeda z Tarnowskich Gór.

Gimnastyka twarzy poprawia ukrwienie i elastyczność skóry, pomaga zmniejszyć obrzęki i cienie pod oczami. Ćwiczenia zaleca się też osobom borykającym się z opadającymi powiekami, policzkami i kącikami ust czy

w celu spłycenia bruzd nosowo-wargowych.

### Wyćwiczyć zgrabny uśmiech

Ćwiczenia to też obowiązkowy element przygotowania mięśni i oddechu do założenia aparatu ortodontycznego. Nie oznacza to jednak, że z chwilą rozpoczęcia leczenia z gimnastyki można zrezygnować. Trening mięśni twarzy pomaga zlikwidować nawyki stojące za wadami zgryzu, dzięki czemu efekty współpracy z ortodontą będą szybciej widoczne.

– Również takie ćwiczenia pozytywnie wpływają na nasz wygląd. Nauka prawidłowej pozycji spoczynkowej języka oraz oddechu skutkuje zmianą wyrazu twarzy i pomaga uporać się z problemem wiecznie otwartej buzi o po-



Ćwiczenia mięśni twarzy zaleca się m.in. w celu zmniejszenia podbródka, obrzęków, w przypadku opadających policzków czy kącików ust

FOT. CANVA.COM

ciągłym kształcie – podkreśla Karolina Spatek.

– Ćwiczenia zaleca się także w przypadku coraz częściej diagnozowanego bruxizmu, czyli niekontrolowanego zgrzytania zębami, tzw. mowy

zaciskowej i towarzyszących im dolegliwości, takich jak migrenowe bóle głowy. W tym przypadku rekomenduje się ćwiczenia rozluźniające odpowiadające za zaciskanie zębów.

reklama

## KOMPLETNA DIAGNOZA, SKUTECZNA TERAPIA



### TERAPIA LOGOPEDYCZNA

Karolina Spatek

**Dla dzieci:**  
Diagnoza i terapia logopedyczna,  
Konsultacje neurologopedyczne  
niemowląt,  
Wsparcie dzieci dwujęzycznych,  
Wczesna nauka czytania.



**Tarnowskie Góry, ul. Piastowska 11**  
terapia.logopedyczna.slask.pl

**Dla młodzieży i dorosłych:**  
Terapia jękania,  
Terapia wad wymowy,  
Wsparcie w leczeniu ortodontycznym,  
Emisja głosu – przygotuj się  
do wystąpienia przed publiką.



# LIZAKI W SPRAYU: HIT CZY KIT

Lizaki w sprayu robią ostatnio furorę wśród maluchów, jednak stomatolodzy dziecięcy ostrzegają przed nimi. **Lizaki w sprayu to nic innego jak słodki płyn zamknięty w niewielkich buteleczkach z atomizerem.**

Wystarczy spojrzeć na skład: cukier, syrop glukozowo-fruktozowy, woda, barwniki, sorbinian potasu czy benzoesan sodu.

„Lizaki w sprayu, jak inne słodkie, wpływają negatywnie na zdrowie dzieci. Słodka substancja oblepia zęby na każdej powierzchni, co nie tylko sprzyja rozwojowi próchnicy, ale rozpylana po całej jamie ustnej może powodować podrażnienia błony śluzowej, a także prowadzić do grzybic jamy ustnej. Cukier jest bowiem wspaniałą pożywką zarówno dla bakterii, jak i grzybów” – informuje lek. dent. Magdalena Słowik-Mazur, specjalista stomatologii

reklama



– Niestety, spotykam się z przekonaniem, że jeśli zęby nie wykonały „pracy” w postaci rozdrobnienia i żucia pokarmu, to nie trzeba ich myć – ubolewa dentystka

FOT. KZENON

dziecięcej z LUX MED Stomatologia.

Warto wiedzieć, że lizak powoduje obniżenie pH jamy ustnej. Tymczasem obniżone pH wpływa na strukturę szkliwa. Zęby stają się porowate i odwapnione. Przy częstym i długotrwałym spożywaniu

słodczych, pory i odwapnienia robią się coraz większe, aż do pojawienia się realnego ubytku w zębie.

– Niestety, spotykam się z przekonaniem, że jeśli zęby nie wykonały „pracy” w postaci rozdrobnienia i żucia pokarmu, to nie trzeba ich

myć. I np. lizak niegryziony – nie ma wpływu na rozwój próchnicy, a to nieprawda” – przypomina dentystka.

Nie zapominajmy także, że nadmiar węglowodanów prowadzi do nadwagi, otyłości i chorób metabolicznych.

– Znam kilkulatek, którzy potrafią zjeść nawet 12 lizaków dziennie. To bardzo niepokojące zjawisko – cukier sprawia, że dzieci tyją, zapadają na choroby metaboliczne, autoimmunologiczne. Zawarte w słodyczach barwniki są często alergizujące. Spożywanie węglowodanów w nadmiarze obciąża nie tylko szkliwo, ale też inne organy, m.in. trzustkę – tłumaczy specjalistka.

ŹRÓDŁO: SERWIS ZDROWIE

## Działła od roku, pacjentów więcej niż się spodziewano



Niedawno świętowano rok działalności CZP

FOT. MATERIAŁY PRASOWE WSP

**Już rok minął od rozpoczęcia działalności Centrum Zdrowia Psychicznego przy ul. Opolskiej w Tarnowskich Górach. Centrum prowadzone jest przez Wielospecjalistyczny Szpital Powiatowy S.A. Specjaliści pomagają pacjentom w każdym wieku, w tym dzieciom.**

Jak przyznaje Sławomir Głaz, rzecznik prasowy WSP ze statystyk ostatnich miesięcy jasno wynika, że pacjentów jest bardzo dużo w każdej grupie wiekowej. Prawie dwa razy więcej niż zakładano w chwili, gdy centrum rozpoczynało działalność.

Czy uda się w takim razie zwiększyć dostępność do świadczeń medycznych w Centrum Zdrowia Psychicznego? Prezes szpitala deklaruje, że będzie się o to starać.

W budynku dawnego szpitala nr 1 działają Dzielny Oddział Psychiatryczno-Rehabilitacyjny, Poradnia dla Dzieci i Młodzieży, na miejscu prowadzona jest diagnostyka psychiatryczna, psychologiczna i seksuologiczna, są też gabinety terapeutyczne w trybie indywidualnym, grupowym i konsultacje rodzinne.

Jak skontaktować się z centrum? Pod numerami (32) 285 42 13 (poradnia), 661 700 697 (oddział dzienny). (EKA)

## MANUALMED CENTRUM REHABILITACJI

**Oferujemy zabiegi fizjoterapeutyczne oraz zabiegi terapii manualnej**

- OMT KALTENBORN
- BOBATH
- TERAPIA POWIĘZIOWA LUIGI STECCO
- USG NA POTRZEBY FIZJOTERAPII
- TERAPIA WISCELARNA
- TERAPIA PUNKTÓW SPUSTOWYCH
- TERAPIA MANUALNA
- KINESIOTAPING
- INDYWIDUALNE TRENINGI FUNKCJONALNE
- ĆWICZENIA WAD POSTAWY
- FALA UDERZENIOWA
- MASAŻ
- KOMPLEKSOWA FIZYKOTERAPIA
- PNF
- REHABILITACJA PO URAZACH ORTOPEDYCZNYCH, NEUROLOGICZNYCH I SPORTOWYCH



Jesteśmy jedynym gabinetem rehabilitacji w obrębie Tarnowskich Gór, którego terapeuci posiadają **Międzynarodowy Certyfikat Terapii Manualnej Kaltenborn Evjenth International OMT Kaltenborn Evjenth Concept** oraz **Terapii Powięziowej Luigi Stecco**.

Jana III Sobieskiego 32  
Tarnowskie Góry

[manualmed.com.pl](http://manualmed.com.pl)

☎ 602 639 391

# Kto by podejrzewał, że za przeziębieniem kryje się nowotwór

**Dokończenie ze str. VIII**

– Trafiłam do doktora Pawła Świerzego, który od razu wykonał dodatkowe badania radiologiczne i pobrał wycinek do badania histopatologicznego. Diagnoza była jak wyrok: szkliwiak kąta żuchwy. Wcześniej nawet nie wiedziałam, co to jest! Okazało się, że cierpię na bardzo rzadki nowotwór o miejscowej złośliwości. Powstał najprawdopodobniej na skutek przewlekłego stanu zapalnego wokół zbagatelizowanej przeze mnie ósemki – wyjaśnia pani Magda.

Miała dużo szczęścia. Zmiana mogła rozwijać się bezobjawowo przez kilka lat i z czasem przekształcić w złośliwy guz, który dałby przerzuty do płuc i wątroby.

– 5 kwietnia przesłam skomplikowaną operację w Szpitalu Specjalistycznym im. Ludwika Rydygiera w Krakowie. Poza usunięciem nowotworu konieczna była rekonstrukcja żuchwy.

W tym celu wykorzystano fragment kości z biodra. Moją żuchwę spajały dodatkowo tytanowe płytki, a w twarz wmontowano mi śruby połączone gumkami, które miały uniemożliwiać otwieranie ust. Przez 5 tygodni byłam karmiona przez sondę. Mimo bólu i innych niedogodności i tak najwięcej myślałam o mojej 6-letniej córce, która została w domu. Martwiłam się, jak sobie z tym wszystkim radzi. To były bardzo trudne chwile – wspomina.

## Panorama ratuje życie

Opuchlizna po operacji wciąż jest widoczna i może zniknąć nawet dopiero rok po operacji. Panią Magdę czeka żmudna rehabilitacja – nie tylko samej żuchwy, ale też biodra, bo po zabiegu wciąż utyka. Mimo to cieszy się, bo ryzyko nawrotu choroby jest minimalne.

– Niestety, nie każdy może mieć tyle szczęścia

co ja. Moje doświadczenia spowodowały, że czuję się zobligowana, by opowiedzieć moją historię i zachęcić jak największą liczbę osób do regularnych badań profilaktycznych, zwłaszcza w przypadku nawracających



**Miałam szczęście trafić na fantastycznych specjalistów, którzy otoczyli mnie ogromną życzliwością, wsparciem i profesjonalną opieką. Dziękuję!**

infekcji czy problemów stomatologicznych – przekonuje pani Magda.

Ze wszystkich badań obrazowych dostępnych w gabinecie stomatologicznym najczęściej wykonywane jest zdjęcie ortopantomograficzne, czyli tzw. panorama. Nie bez przyczyny wykonywanie właśnie takich zdjęć zaleca się przesiewowo co 2 lata.

– Badanie zapewnia szerokie pole obrazowania, obejmujące szczękę, żuchwę wraz z uzębieniem, staw skroniowo-żuchwowy, zatoki szczękowe i dolną część jamy nosowej. Pozwala na szybką diagnostykę szeregu schorzeń, w tym torbieli czy guzów nowotworowych – wyjaśnia Paweł Świerzy, chirurg stomatologiczny z Centrum Stomatologii Freshmedica w Tarnowskich Górach. – Wprawdzie nowotwory obszaru szczękowo-twarzowego nie należą do najczęstszych, ale ich wcześnie wykrycie jest kluczowe dla zmniejszenia inwazyjności zabiegów chirurgicznych, które w zaawansowanych chorobach nowotworowych wymagają okaleczających operacji. Niektóre z typów złośliwych nowotworów rozpoznanych za późno niestety uniemożliwiają podjęcie jakiegokolwiek skutecznego leczenia.

**AGNIESZKA GABAŁA**

## Rehabilitacja po mastektomii i nauka jazdy na wózkach



W tarnogórskim ośrodku nauka jazdy na wózku trwa zazwyczaj 3 miesiące i obejmuje kilka etapów

FOT. ARCHIWUM GCR REPTY

**Dokończenie ze str. IV**

Dopiero potem przychodzi czas na samą naukę jazdy. Bardzo często trzeba zacząć od nauczania się siedzenia na wózku inwalidzkim.

W GCR „Repty” pacjenci mają szansę opanować właściwą technikę jazdy wózkem aktywnym we wszystkich kierunkach czy zachowanie postawy, która zminimalizuje bóle i ścierpięcia w okolicach barku.

Uczy się tu balansować wózkiem, czyli umiejętnie poruszać się po nierównym terenie, pokonywać przeszkody, jest nawet czas na przeciwcwiczenie upadków.

W GCR „Repty” stworzono tory przeszkód, specjalne podjazdy i tzw. podstawy do nauki zjazdu. Bardziej zaawansowani w jeździe – wyjeżdżają do parku przy ośrodku.

**AGNIESZKA RECZKIN**

reklama



**NIEPUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKI ZDROWOTNEJ**  
**Animed**

ul. Piłsudskiego 9a, 42-600 Tarnowskie Góry,  
tel: 32 285 57 61, 32 793 43 22

**NZOZ Animed zapewnia szeroki zakres kompleksowych usług opieki zdrowotnej. Mamy w pełni wyposażone centrum medyczne, a nasi lekarze są licencjonowanymi specjalistami mającymi wieloletnią praktykę.**

**Zakład posiada kontrakt z NFZ, prowadzi poradnie:**

- lekarza POZ • chorób metabolicznych • diabetologiczną
- endokrynologiczną • ginekologiczno-położniczą
- internistyczną • kardiologiczną • neurologiczną
- okulistyczną • psychologiczną • urologiczną
- alergologiczną • laryngologiczną • medycyny pracy
- ortopedyczną • preluksacyjną • reumatologiczną
- leczenia jaskry • nefrologiczną • wad postawy
- okulistyczną dla dzieci • dermatologiczną
- pulmonologiczną • zdrowia psychicznego

**PORADNIA MEDYCYNY PRACY – badania kierowców**

**Poradnia Kardiologiczna prowadzi w ramach umowy z NFZ kontrolę i programowanie urządzeń wszczepialnych marki „Medtronic” (rozszerzników i kardiowerterów).**



# Salon Fryzjerski Koszowski

**Zapraszamy**

**pn-pt: 7:00 do 20:00, sb: 7:00 do 15:00**

**42-600 Tarnowskie Góry, ul. Krakowska 14**

**tel. 32 285 47 67    www.koszowski.pl**



reklama



# Klinika Stomatologii MEGA-DENT

## opieka stomatologiczna dla dzieci i dorosłych

- **CHIRURGIA STOMATOLOGICZNA**

usuwanie zębów zatrzymanych, resekcje

- **IMPLANTOLOGIA Z IMPLANTOPROTETYKĄ**

- **ORTODONCJA - TECHNOLOGIE CYFROWE**

aparaty stałe i nakładkowe

leczenie wad zgryzu i nieprawidłowości zębowych w każdym wieku

- **PROTETYKA CYFROWA CAD\CAM**

licówki, korony, mosty - na jednej wizycie - technologie 3D

- **STOMATOLOGIA ESTETYCZNA**

korekta kształtu zębów, bonding, jednowizytowe wybielanie zębów

- **PROFILAKTYKA**

profesjonalne zabiegi higienizacyjne wykonywane przez dyplomowane higienistki stomatologiczne

- **CENTRUM DIAGNOSTYKI RADIOLOGICZNEJ**

pracownia diagnostyczna wyposażona w nowoczesne urządzenia, bezpieczne badania - 3D, CEF, OPG, RV

Zapraszamy lekarzy i lekarzy dentystów oraz higienistki stomatologiczne do współpracy w naszych gabinetach w Oleśnie i Tarnowskich Górach.

Posiadamy także nowoczesne gabinety lekarskie na wynajem w Oleśnie. **Kontakt: 796 996 035**

- **Tarnowskie Góry** - ul. Plac Kaczyniec 6, tel. 32 287 54 62

- **Olesno** - ul. Marii Konopnickiej 11, tel. 34 358 23 90.

Odwiedź naszą stronę internetową **www.mega-dent.eu**

## WITAMY NA ŚWIECIE



Marzenka, córka Marianny i Mirosława, ur. 27.06.2023 o godz. 11.45. Waga: 3460 g, długość: 58 cm



Nadia, córka Darii i Patryka, ur. 29.06.2023 o godz. 8.50. Waga: 3000 g, długość: 53 cm



Kacper, syn Justyny i Adama, ur. 30.06.2023 o godz. 9.28. Waga: 3350 g, długość: 59 cm



Marcel, syn Roksany, ur. 10.07.2023 o godz. 19.50. Waga: 3210 g, długość: 53 cm



Iga, córka Iwony i Wojciecha, ur. 30.06.2023 o godz. 8.35. Waga: 2800 g, długość: 56 cm



Weronika, córka Anny i Michała, ur. 11.07.2023 o godz. 9.50. Waga: 2990 g, długość: 54 cm

## Ważna data w dziejach śląskich straży pożarnych



Uroczystemu posiedzeniu przewodniczył Gerard Nickel, prezes Zarządu Oddziału Miejskiego ZOSP RP w Tarnowskich Górach

FOT. ARCHIWUM

**Zarząd Oddziału Miejskiego Związku Ochotniczych Straży Pożarnych Rzeczypospolitej Polskiej w Tarnowskich Górach upamiętnił 160. rocznicę powstania strażackich związków na Śląsku.**

19 lipca 1863 roku na pierwszym zjeździe we Wrocławiu podjęto uchwałę o utworzeniu nowego związku, zrzeszającego straże ogniowe

i organizacje przeciwpożarowe na Śląsku. Dla upamiętnienia tego jubileuszu w siedzibie Ochotniczej Straży Pożarnej w Pniowcu odbyło się posiedzenie Zarządu Oddziału Miejskiego ZOSP RP w Tarnowskich Górach. Jak podkreślano chodziło o upamiętnienie ludzi, którzy poświęcili swój czas, a niejednokrotnie ryzykowali życie, tworząc pożarnictwo na Ślą-

sku. Przedstawiono sylwetki twórców, w tym najbardziej zasłużonego dla rozwoju pożarnictwa na śląskiej ziemi: Johanna Hellmanna. Nazywany ojcem śląskiego pożarnictwa, w 1869 roku został zastępcą burmistrza Gliwic. Zaraz po objęciu funkcji przekształcił stowarzyszenia ratownicze i sportowe w ochotniczą straż pożarną. Do jego największych

zasług na rzecz śląskiego pożarnictwa należy przypisać wprowadzenie w roku 1898 schematu organizacyjnego ochotniczych straży pożarnych na całym Śląsku. To spowodowało, że w każdym powiecie został utworzony oddzielny związek z powiatowym mistrzem strażackim na czele.

Podczas posiedzenia w remizie OSP w Pniowcu pre-

zentowano archiwalne numery gazety „Strażak Śląski” oraz dokumenty z lat 1900-1921, przedstawiające rozwój jednostek Ochotniczych Straży Pożarnych zrzeszonych w Związku Strażackim na Śląsku.

Uroczystemu posiedzeniu przewodniczył Gerard

Nickel, prezes Zarządu Oddziału Miejskiego ZOSP RP w Tarnowskich Górach. Gośćmi honorowymi byli wiceprezesi Zarządu Oddziału Wojewódzkiego ZOSP RP Województwa Śląskiego: druh Jan Ozga i druh Andrzej Pilot oraz członek honorowy druh Jan Jenczek. (MIR)

### reklama

**Prywatny Gabinet Lekarski Chirurgiczno-Proktologiczny**  
**Specjalistyczna Praktyka Lekarska**  
**lek. med. Krzysztof Werminiński - Specjalista Chirurgii Ogólnej**

Rejestracja telefoniczna po godz. 16.00  
**tel. 577 642 224**

- konsultacje chirurgiczne i proktologiczne,
- leczenie hemoroidów metodą Barrona,
- szycie ran powierzchownych,
- zaopatrywanie zmian ropnych,
- drobne zabiegi chirurgiczne, zmiany opatrunków,
- usuwanie zmian skórnych, kaszaków i tłuszczaków wraz z badaniem histopatologicznym,
- kwalifikacje do zabiegów chirurgicznych w warunkach szpitalnych.

ul. Starowapienna 32, 42-680 Tarnowskie Góry, [www.chirurg-tg.pl](http://www.chirurg-tg.pl)

## PRZEWODNIK KULTURALNY

### TARNOWSKIE GÓRY

#### ► Muzeum, Rynek 1, tel. 32-285-26-07

Wystawy: „Friedrich August Bouterwek, Leśne święto ku czci Pana – wystawa jednego dzieła” (do 31.12), „Buławą i szablą – w 340. rocznicę Odsieczy Wiedeńskiej. Militaria ze zbiorów Krzysztofa Ledwonía” (do 8.10).

#### ► Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Zamkowa 5, tel. 32-285-41-60

**Galeria Antresola:** Wystawa zdjęć uczestników warsztatów fotograficznych prowadzonych przez Macieja Goryla (do 31.08).

#### ► Galeria Sztuki „Inny Śląsk”, ul. K. Miarki 2, tel. 32-285-54-73

Wystawa „Drzwi zamknięte”.

#### ► Park Miejski, ul. kard. S. Wyszyńskiego

Tarnogórskie Kino Plenerowe: 8.08, godz. 20.30 – kino familijne, godz. 22.15 – kino dla starszych widzów, 15.08, godz. 20.15 – kino familijne, godz. 21.45 – kino dla starszych widzów (konkretnie tytuły wybierają widzowie w głosowaniu).

#### ► Cmentarz żydowski, ul. Gliwicka 66

Środy na Gliwickiej: w godz. 17-19 bezpłatne oprowadzanie po cmentarzu (do września).

#### ► Parking przy ul. Stalmacha 10

11 sierpnia, godz. 20.30 – VII TCK-owe Kino Objazdowe: „O północy w Paryżu”, wstęp wolny.

#### ► Osada Jana, SP 10 (budynek B), ul. Zacisza 17

12 sierpnia, godz. 20.30 – VII TCK-owe Kino Objazdowe: „Zwierzęta”, wstęp wolny.

#### ► OSP Pniowiec, ul. dh. I. Sowy 4

13 sierpnia, godz. 20.30 – VII TCK-owe Kino Objazdowe: „A oni dalej grzeszą, dobry Boże!”, wstęp wolny.

### PIEKARY ŚLĄSKIE

#### ► Miejski Dom Kultury, ul. Bytomska 73, tel. 32-287-28-80

**Kino Zacisze:** „Między nami żywiołami” – 8 i 10.08, godz. 16, 9.08, godz. 15; „Barbie” – 8 i 10.08, godz. 18, 9.08, godz. 17; „Meg 2: Głębia” – 8 i 10.08, godz. 20, 9.08, godz. 17, 11-12 i 14-15.08, godz. 19, 13.08, godz. 18; „Tori i Lokita” – 9.08, godz. 21; „Kicia Kocia na pikniku” – 11-12 i 14-15.08, godz. 16, 13.08, godz. 15; „Lassie. Nowe przygody” – 11-12 i 14-15.08, godz. 17, 13.08, godz. 16. Bilety: 18/16 zł.

#### ► Miejska Biblioteka Publiczna, ul. Kalwaryjska 62 D, tel. 32-767-59-75

Wystawy: „Dziedzictwo Wawrzyńca Hajdy”; fotograficzna Piekarskiego Stowarzyszenia Foto Akademia „Zimowy kadr” (do 31.08).

#### ► OK „Andaluzja”, ul. Oświęcimska 45, tel. 32-284-56-20

Przyjmowane są zgłoszenia do XI Przeglądu Twórczości Muzycznych SPI nie ŚPI.



Obraz „Ja jestem mgławicą i ja jestem jaskinią” Zuzanny Romańskiej można obejrzeć w galerii „Inny Śląsk” w Tarnowskich Górach

FOT. JAROSŁAW MYŚLIŃSKI

#### ► DDK w Dąbrówce Wielkiej, ul. Szymanowskiego 2b, tel. 32-383-03-30

Wystawa pocztówek (do 31.08).

#### ► Kopiec Wyzolenia

12 sierpnia, od godz. 20 – 8. Piekarska Noc Spadających Gwiazd, w programie: mobilne planetarium, prezentacja i wykład Krzysztofa Dwornika z Planetarium Śląskiego w Chorzowie, wystawa astrofotografika Bartosza Wojczyńskiego, występy mażorettek Azaria i Kahani Dance, konkursy z nagrodami.

### RADZIONKÓW

#### ► Ekorynek

11 sierpnia – Littery Kultury, czyli Familijne Kino Plenerowe: godz. 19 – animacje, ok. godz. 20.30 – seans, wstęp wolny.

### MIASTECKO ŚLĄSKIE

#### ► Park Rubina

15 sierpnia, od godz. 16.30 – festyn parafialny Georgenfest, w programie występy uczestników konkursu „Rubinowskie Godanie”, Orkiestry Dętej Sołectwa Żyglin-Żyglinek, młodzieżowej scholi, Via Dolorosa – o Bogu na metalowo, animacje dla dzieci, konkursy z nagrodami, pokaz OSP Brynica, o godz. 19.30 – koncert Magdy Anioł.

#### ► Parking, ul. Dworcowa

12 sierpnia, godz. 7 – Giełda Staroci.

### NAKO ŚLĄSKIE

#### ► Centrum Kultury Śląskie, ul. Parkowa 1, tel. 32-441-60-28, 505-802-207

Wystawy: uczestników Międzynarodowego Pleneru Malarskiego; historyczna „Chwała Rodu Henckel von Donnersmarck”; „Spotkanie po latach” – sylwetki i wspomnienia o pracujących dla oraz wokół nakielskich hrabiów Henckel von Donnersmarck; „Tarnowskie Góry w akwareli” Katarzyny Wiercińskiej (do 13.08).

### ŚWIERKLANIEC

#### ► Amfiteatr w parku

13 sierpnia, godz. 17 – Koncerty wakacyjne: Młynarski kontra Osiecka, wystąpią Beata Marczevska i Tomasz Muszyński (śpiew), Grzegorz Sieradzki (fortepian), wstęp wolny.

### OŻAROWICE

#### ► Ul. Sportowa 1

9 sierpnia, godz. 10 – Senior piknik, będą m.in. stoiska medyczne i kosmetyczne, speedball i boule, czytanie na trawie, koncert Piotra Szefera i Agnieszki Szefer, wstęp wolny.

### ZENDEK

#### ► Plac przy remizie OSP

12 sierpnia, od godz. 16 – festyn rodzinny, w programie m.in. pokaz obsługi defibrylatora, zabawa z DJ-em Marcinem, atrakcje dla dzieci, wstęp wolny.

### ZIEMIĘCICE

#### ► Biblioteka, ul. Mikulczycka

10 sierpnia, godz. 20.15 – Na brzegu Dramy: kino plenerowe „Sekretne życie zwierząt domowych”, wstęp wolny.

### BYTOM

#### ► Szombierki, Hala na Skarpie

**BCKino Plenerowe:** 11 sierpnia, godz. 21.30 – „Jeźdźcy sprawiedliwości”, 5 zł miejsca siedzące.

#### ► Okolice Stawu Północnego w parku Miejskim im. F. Kachla

13 sierpnia, godz. 14 – Parkobajtle: Maluchy w krainie dźwięku (koncert gordonowski), 5 zł miejsca siedzące, 13 sierpnia, godz. 17 – Letnie Parkogranie: Bartas Szymoniak, frontman zespołu Szttywny Pal Azji, laureat programu „Idol”, 5 zł miejsca siedzące.

#### ► Muzeum Górnośląskie, ul. Jana III Sobieskiego 2, tel. 32-281-82-94

16 i 19 sierpnia, godz. 12 – warsztaty dla dzieci w wieku 6–12 lat „Aura na dinozaura”, zapisy, 14 zł.

Wystawy: wystawa „W sakiewce i w portfelu. Z dziejów pieniądza dawnego i współczesnego”, kolekcja numizmatyczna (do 31.01.2024); „Skarby śląskiej szafy” (do 30.09).

## Debiutanki wygrywają

22 koła gospodyń wiejskich z powiatów tarnogórskiego i gliwickiego zmierzyły się w Bitwie Regionów w Rudnie. Oceniano, kto umie najlepiej gotować regionalne. Konkurencję w tyle zostały debiutantki, czyli panie z Koła Gospodyń Wiejskich Katarzynki w Karchowicach w gminie Zbrosławice.

Katarzynki wygrały etap powiatowy konkursu kulinarnego Bitwa Regionów. Przygotowały danie „czarne złoto, czyli krupa w cieście”. Co ciekawe, w tym kulinarnym konkursie wystąpiły po raz pierwszy. II miejsce zajęło KGW Poniszowice i kaczka z żurawiną, a trzecie KGW Kozłowianki z du-



Kośmiderki z Kośmidrów

FOT. ARCHIWUM STAROSTWA POWIATOWEGO W LUBLIŃCU

szonymi żeberkami z ciapką.

Teraz nasze gospodynie czeka etap wojewódzki konkursu, który zaplanowano

pod koniec sierpnia w Nakle Śląskim.

Lubliniecką odsłonę Bitwy Regionów wygrało Koło Gospodyń Wiejskich Kośmider-



Katarzynki z Karchowic

FOT. ARCHIWUM ARIMR

ki. W konkursie też wzięły udział po raz pierwszy. Przygotowały kośmiderski schab z kluskami. Drugie miejsce zajęło KGW Pawonkowianki, a trzecie KGW Leśny Zakątek z Solarni.

– Pierwsze miejsce jest dla nas ogromnym sukcesem. Były stres, emocje, ale i wielka radość, tym bardziej, że nasze koło działa dopiero od marca tego roku. Dzięki temu zwycięstwu mamy jesz-

cze więcej zapału. Chcemy przekazywać młodszemu pokoleniu to, co było ważne dla naszych babć, dziadków – mówiła Joanna Jureczko, z zarządu KGW „Kośmiderki”. (ESP)

# Nowa remiza OSP Kalety za 4,5 mln zł



Nowa remiza jest nie tylko większa i bardziej funkcjonalna od poprzedniej, ale przede wszystkim spełnia obowiązujące wymogi i normy dla tego typu obiektów

**W ubiegłym tygodniu wpłynęło pozwolenie na użytkowanie nowej remizy OSP Kalety. Tak wygląda obiekt, którego budowa kosztowała blisko 4,5 mln zł.**

Oficjalne przekazanie remizy strażakom z OSP Kalety odbędzie się 2 września. Będzie jednym z punktów obchodów 100-lecia jednostki.

Nowa remiza ma sześć stanowisk dla samochodów ratowniczych, jest nie tylko większa i bardziej funkcjo-

nalna od poprzedniej, ale przede wszystkim spełnia obowiązujące wymogi i normy dla tego typu obiektów. Posiada także niezbędne magazyny na sprzęt ratowniczy oraz pomieszczenia socjalne.

Budowa remizy OSP Kalety kosztowała blisko 4,5 mln zł. Pieniądze pochodzą z budżetu Kalet oraz Programu Inwestycji Strategicznych w ramach Rządowego Funduszu Polski Ład.

(MIR)



W nowej remizie zmieszczą się wszystkie wozy strażackie OSP Kalety, tódt i jeszcze zostaną wolne miejsca

ZDJĘCIA: JAROSŁAW MYŚLIŃSKI



Wszystkie stanowiska są wyposażone w urządzenia do odprowadzania spalin. Wysokość budynku dostosowano do garażowania wozu wyposażonego w drabinę z koszem, którego jednostka póki co jeszcze nie posiada

## Dla kogo hala za darmo?

**Tarnogórzanie mogą za darmo korzystać z areny głównej hali sportowej w Tarnowskich Górach. Jednak tylko w określone dni i godziny.**

Akcja ruszyła we wtorek, 1 sierpnia i potrwa do 31 sierpnia. Każdy tarnogórzanin od poniedziałku do piątku, w godz. 15-17 może zarezerwować arenę główną hali sportowej bez żadnych opłat.

Należy zadzwonić do biura obsługi klienta – tel. 32-393-39-31, 512 281 969 lub po

prostu przyjść do hali sportowej. Przy tej drugiej opcji jest jednak ryzyko, że boiska będą już zajęte. Jak dowiedzieliśmy się w ubiegłym tygodniu, wolne terminy wciąż były, ale chętnych do skorzystania z darmowej hali też nie brakuje.

Przypomnijmy, że arena główna może zostać podzielona na trzy części, na każdej części mogą się odbywać osobne zajęcia. Za wypożyczenie sprzętu trzeba już zapłacić. (ESP)

ogłoszenie

**Rada Nadzorcza „Inkubatora Przedsiębiorczości Sp. z o. o.”**

ogłasza konkurs na stanowisko

**Prezesa Zarządu**

Inkubatora Przedsiębiorczości Sp. z o. o.

42-600 Tarnowskie Góry ul. Sienkiewicza 49

**I. Kandydat powinien spełniać następujące wymagania:**

1. Wykształcenie wyższe, co najmniej pięcioletni staż pracy lub prowadzenia działalności gospodarczej oraz co najmniej trzyletni staż pracy na stanowisku kierowniczym lub prowadzenia działalności gospodarczej,
2. Preferowane będzie wykształcenie po jednym z kierunków: prawo, administracja, ekonomia, zarządzanie, gospodarka nieruchomościami,
3. Pełna zdolność do czynności prawnych,
4. Korzystanie z pełni praw publicznych,
5. Niekaranie prawomocnym wyrokiem za przestępstwo umyślne ścigane z oskarżenia publicznego lub przestępstwo skarbowe, a także za inne przestępstwo, jeżeli takie ograniczenie dla Członków zarządu wynika z przepisów ksh bądź innych ustaw.

**II. Kandydat ponadto powinien wykazać się:**

1. Wiedzą zapewniającą prawidłowe wykonywanie obowiązków prezesa zarządu Inkubatora Przedsiębiorczości Sp. z o. o.
2. Znajomością zagadnień związanych z funkcjonowaniem spółki prawa handlowego, ze szczególnym uwzględnieniem regulacji dotyczących spółki z ograniczoną odpowiedzialnością z udziałem jednostki samorządu terytorialnego, organizacją pożytku publicznego oraz wykorzystaniem i pozyskiwaniem funduszy zewnętrznych - unijnych.
3. Znajomością zagadnień związanych z gospodarką finansową, pozyskiwaniem funduszy zewnętrznych, a także zarządzaniem projektami z wykorzystaniem środków unijnych.
4. Umiejętnością tworzenia strategii działalności i rozwoju spółki.

**Zasady składania ofert:**

Dokumenty aplikacyjne należy składać w zamkniętej kopercie na adres: Inkubator Przedsiębiorczości Sp. z o. o. 42-600 Tarnowskie Góry, ul. Sienkiewicza 49 z dopiskiem „Konkurs na stanowisko Prezesa Zarządu Spółki Inkubator Przedsiębiorczości Sp. z o. o.” w terminie do 21 sierpnia 2023 r., osobiście, w dni robocze, w godzinach od 9.00 do 13.00 w siedzibie Spółki albo pocztą (decyduje data stempla pocztowego). Na kopercie Kandydat umieszcza także swoje imię i nazwisko oraz adres zwrotny, nr telefonu i e-mail. Dokumenty, które wpłyną po terminie nie będą rozpatrywane.

Pełną treść ogłoszenia o konkursie zawierającego szczegółowe informacje można znaleźć na stronie internetowej Inkubatora Przedsiębiorczości Sp. z o. o. - [www.inkubator.tarnogorski.pl](http://www.inkubator.tarnogorski.pl)

**Rada Nadzorcza**

**Inkubatora Przedsiębiorczości Sp. z o. o.**

### WYCIĄG Z OGŁOSZENIA BURMISTRZ MIASTA RADZIONKÓW OGŁASZA

#### PIERWSZY PRZETARG USTNY NIEOGRANICZONY NA SPRZEDAŻ NIEZABUDOWANEJ CZĘŚCI NIERUCHOMOŚCI POŁOŻONEJ PRZY UL. WAWELSKIEJ W RADZIONKOWIE, POWIAT TARNOGÓRSKI - WOJEWÓDZTWO ŚLĄSKIE

Do sprzedaży przeznaczona jest niezabudowana część nieruchomości obejmująca niezabudowaną działkę nr 2163/53 o pow. 979 m kw. a.m.20 o/Radzionków objętą księgą wieczystą KW GL1T/00054629/7 Sądu Rejonowego w Tarnowskich Górach, stanowiącą własność gminy Radzionków, położoną przy ul. Wawelskiej w Radzionkowie. Nr jednostki rejestrowej G4624.

Forma zbycia: sprzedaż w drodze przetargu ustnego nieograniczonego.

Cena wywoławcza nieruchomości wynosi: 60 000,00 zł (słownie: sześćdziesiąt tysięcy złotych i 00/100).

Do ceny zostanie doliczony podatek VAT ustalony na podstawie odrębnych przepisów.

Przetarg odbędzie się **15 września 2023 roku o godz. 9.00** w Urzędzie Miasta Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 - sala szkoleniowa poziom - 1. Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wniesienie wadium w wysokości **6 000,00 złotych do dnia 11 września 2023 roku**, za co uważa się odnotowanie w tym dniu środków na rachunku Urzędu Miasta Radzionków.

Pełną treść ogłoszenia o przetargu wywieszono na tablicy ogłoszeń w siedzibie Urzędu Miasta Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 w Radzionkowie, zamieszczono na stronach internetowych urzędu i w Biuletynie Informacji Publicznej - <https://bip.radzionkow.pl> menu INFORMACJE URZĘDOWE - NIERUCHOMOŚCI oraz podano do publicznej wiadomości w sposób zwyczajowo przyjęty w danej miejscowości, tj. na tablicy ogłoszeń głównej oraz na tablicach informacyjnych znajdujących się na terenie miasta, a także na stronach internetowych urzędu.

Wszelkich informacji na temat przetargu udziela Referat Gospodarki Nieruchomościami Urzędu Miasta Radzionków, pokój nr 14, tel. nr 32-388-71-29, 32-388-71-23, w okresie od ukazania się ogłoszenia do upływu terminu wnoszenia wadium.

# Turniej strzelecki. Rozpoczęły się zapisy



Wystrzał na otwarcie pikniku

**Kurkowe Bractwo Strzeleckie w Tarnowskich Górach zaprasza na Piknik Bracki. Podczas imprezy, która odbędzie się 16 września, zostanie rozegrany Turniej Strzelecki z okazji Dni Tarnogórskich Gwarków. Rozpoczęły się zapisy.**

Piknik łączy współzawodnicstwo z popularyzacją historii ruchu strzeleckiego w Tarnowskich Górach.

Wydarzenie rozpocznie się o godz. 11 przed Muzeum (Rynek 1) w Tarnowskich Górach. Podczas spaceru po mieście dr Krzysztof Gwóźdź przybliży sylwetki znanych członków dawnego Bractwa Strzeleckiego i miejsca z nimi związane. Od godz. 12.30 tarnogórcy bracia podejmować będą swoich gości na strzelnicy (ul. Towarowa 6). W kompleksie Kurkowego Bractwa Strzeleckiego w Tar-

nowskich Górach zostaną dla nich przygotowane wystawa i warsztaty dotyczące dawnej i współczesnej broni strzeleckiej, atrakcje i zabawy dla dzieci, pogadanka na temat zwyczajów brackich. Najważniejszą atrakcją będzie możliwość uczestnictwa w zawodach strzeleckich. Obok tradycyjnego strzelania do kura dorośli sprawdzą swoje umiejętności w turnieju strzeleckim, natomiast dla dzieci przygotowane zostanie stanowisko z bronią pneumatyczną. Dla uczestników przewidziano także poczęstunek polowy.

W przypadku złej pogody bracia kurkowi zapraszają na godz. 12.30 do kompleksu strzeleckiego w Tarnowskich Górach.

Osoby chcące wziąć udział w wydarzeniu proszone są o rejestrację do 10 września.



Andrzej Janicki prezentuje broń czarnopochową



Piknik łączy współzawodnicstwo z popularyzacją historii ruchu strzeleckiego w Tarnowskich Górach. O dziejach braci kurkowych opowiada dr Krzysztof Gwóźdź

ZDJĘCIA: JAROSŁAW MYŚLIWSKI

Należy na adres kbs.tgory@onet.pl wysłać maila z imieniem i nazwiskiem zgłaszającego oraz informacją o liczbie uczestników z podziałem na osoby dorosłe i dzieci (z podaniem ich wieku). Decyduje pierwszeństwo zgłoszenia. Udział w wydarzeniu jest bezpłatny.

Piknik Bracki jest współfinansowany przez gminę

Tarnowskie Góry. Patronat medialny nad imprezą objęły tygodnik „Gwarek” i dwumiesięcznik „Montes Tarnovicensis”. Partnerami w organizacji przedsięwzięcia są Muzeum w Tarnowskich Górach i Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Tarnowskich Górach.

(MIR)

## Ciderlato na Światowy Dzień Szachów

**Stacja Ogrodu Botanicznego w Radzionkowie gościła szachistów na turnieju szachowym Ciderlato. Turniej już tradycyjnie organizowany jest w okolicach Światowego Dnia Szachów. W tym roku odbył się w sobotę, 22 lipca.**

Turniej rozegrano jako otwarty dla wszystkich szachistów, a nagradzano najlepszych zawodników w 3 grupach: open, grupa najmłodszych do 10 lat oraz młodzieży do 15 lat.

– Połączenie w jeden turniej z łączną liczbą 36 szachistów w wieku od 6 do 83 lat przynosi wiele korzyści, tak szachowych, jak również wychowawczych. Nie zawsze można obserwować partię szachów między zawodnikami z 3 pokoleń – komentuje Rudolf Sobczyk, który poprowadził zawody.

Zagrało 36 zawodników, w tym aż 24 w wieku poniżej 15 lat, kategorie szachowe posiadało łącznie 18. W turnieju uczestniczyło aż 7 kobiet, co nie zdarza się często.

– Tym razem klasę pokazali seniorzy, a najstarszy zawodnik Marek Wieczorek grał jak za najmłodszych lat i wygrał turniej, nie przegrywając żadnej partii, z wynikiem 6 1/2 pkt przed Agatą Binkowską – 6 pkt. Marek Wieczorek pokazał, że wiek nie odgrywa więk-

szej roli w szachach, a walka do końca z najlepszymi zawsze się opłaca. Młodzi, obserwując jego partie i zachowanie podczas gry, wiele się nauczyli, a niektórzy posunięci wzbudzały gorący aplauz. Wielką niespodziankę sprawił 10-latek z Bytomia Stanisław Romanowski, który zdobył 5 pkt. i w kategorii open zajął 8. miejsce, a w swojej grupie do 10 lat okazał się najlepszy – relacjonuje Rudolf Sobczyk.

Najmłodszą uczestniczką turnieju była 6-letnia Alicja Ziemann. Najlepszym zawodnikiem z Radzionkowa okazał się Henryk Duzdowski, który zdobył 5 pkt.

GRUPA OPEN

1. Marek Wieczorek - 6 1/2 pkt., 2. Agata Binkowska - 6 pkt., 3. Wiktor Panczyszyn - 5 1/2 pkt., 4. Kazimierz Tchórzewski - 5 pkt., 5. Henryk Duzdowski - 5 pkt.

GRUPA DO 15 LAT

1. Mateusz Woźniak - 4 pkt., 2. Tymoteusz Cichoń - 4 pkt., 3. Piotr Frej - 4 pkt., 4. Bartosz Wąsiak - 4 pkt., 5. Marcel Gabrys - 3 1/2 pkt.

GRUPA DO LAT 10

1. Stanisław Romanowski - 5 pkt., 2. Wiktoria Tempich - 4 pkt., 3. Filip Ziemann - 4 pkt., 4. Emilka Ziemann - 4 pkt., 5. Cezary Szeliga - 3 1/2 pkt., 6. Natalia Maciaszek - 3 pkt.

(MIR)

## NASI NA STRAŻMAGEDONIE



Strażacy z jednostki ratowniczo-gaśniczej PSP w Tarnowskich Górach uczestniczyli w wydarzeniu „Strażmagedon – biegamy i pomagamy”. 30 lipca z niełatwymi przeszkodami zmierzli się: mł. kpt. Mateusz Lak, asp. Michał Szydło, asp. Marcin Zbrojkiewicz, asp. Kamil Adamczyk i mł. asp. Mateusz Foltyn. W ramach wydarzenia pomagano zmagającej się z chorobą Katarzynie Kogut. (ESP)

FOT. ARCHIWUM KP PSP TARNOWSKIE GÓRY

## NA ROWERZE Z TARNOWSKICH GÓR DO BRYNKA



W ostatnią sobotę lipca z Rynku w Tarnowskich Górach wyjechali uczestnicy 6. Rowerowego Rajdu. Ich celem był Pałac w Brynku. Na startcie stawiło się ok. 70 rowerzystów. Na rajd zapraszała Rada Seniorów, ale w trasę pojechali mieszkańcy w różnym wieku, także dzieci. Do przejechania mieli ok. 32 km. Celem rajdu jest promowanie aktywnego wypoczynku na rowerze oraz prezentacja walorów środowiska naturalnego regionu, a także zdrowego trybu życia. (ESP)

FOT. AGNIESZKA RECZKIN

**ROBSTAL.pl**  
robustal.pl

**GARAŻE BLASZANE**  
wiaty / hale / magazyny / kojce



**MONTAŻ GRATIS**  
ocynkowana konstrukcja

tel: **509-038-426, 32-700-34-48**  
**www.robstal.pl**

**AUTO SKUP** gotówka,  
najlepsze ceny, dojazd.  
602-871-305, 515-274-430

**KRYCIE PAPA,**  
blachą, rynny, gonty.  
**507-666-654**

**AUTO SKUP** gotówka,  
najlepsze ceny, dojazd.  
509-796-001, 79-88-35-341

**USŁUGI**  
**MALARSKIE**  
**727-931-114**

**AUTOZŁOMOWANIE**  
**515-274-430**

**POGOTOWIE**  
**KOMPUTEROWE**

Naprawa komputerów  
i laptopów  
Porady telefoniczne  
**GRATIS!**

**ZADZWOŃ**  
**530-004-530**



- transport do 3.5 t
- kompleksowe przeprowadzki
- wynajem busów 9 osobowych
- przewóz osób

**ZADZWOŃ: 509 546 386**  
**WWW.PRZYBYLA-TRANSPORT.PL**

Wytnę za darmo:  
świerk, jodła,  
jałowce, tuje itp.  
Tylko w dobrym stanie.  
Termin od 1.10.2023.  
Tel. 882 488 865  
lub 501 065 306.

**POMOC**  
**W REJESTRACJI**  
**POJAZDÓW**  
**KRAJOWYCH I Z UE**  
(Akcyza, rzeczoznawca,  
tłumaczenia, przegląd,  
rejestracja Wydz. Komunikacji)  
**602-399-343**  
**WWW.MOTODUDEK.PL**

## NIERUCHOMOŚCI

**BIURO NIERUCHOMOŚCI**  
**BEATA DZIĘKI PONAD 20-LET-**  
**NIEMU DOŚWIADCZENIU**  
**OFERUJE PROFESJONALNĄ**  
**I KOMPLEKSOWĄ OBSŁUGĘ**  
**W SPRZEDAŻY, KUPNIE I**  
**WYNAJMIE DOMÓW, MIESZ-**  
**KAŃ I DZIAŁEK. ZAPRASZAMY**  
**SERDECZNIE, Tarnowskie**  
**Góry, ul. Powstańców Śl. 36.**  
**TEL. 602-185-338, 604-075-**  
**137, 600-437-261, 32/768-**  
**22-00 32 768 22 00 www.**  
**beatadam.pl**

Tarnowskie Góry, ul. Grodzka -  
działka 2500 m kw., 299 tys. zł.  
BEATA, 600 437 261

Połomia - dom 6 pokoi, działka  
670 m kw., stan do wykończe-  
nia, 389 tys. zł. BEATA, 602  
185 338

Czteropokojowe mieszkanie, os.  
Przyjaźń, Doniecka, III piętro.  
BEATA, 602 185 338

Rybna - dom w zabudowie  
bliźniaczej (do wprowadzenia) z  
ładną działką 8 arów, 495 tys.  
zł. BEATA, 602 185 338

M-3 Osada Jana - 245 tys. zł i  
M-4 Osada Jana, I piętro - 299  
tys. zł. BEATA, 602 185 338

Strzybnica - M-4. BEATA, 600  
437 261

Żyglin - działka pod zabudowę,  
158 tys. zł. BEATA, 600 437  
261

KUPIĘ mieszkanie | dom |  
kamienicę: do remontu, zadłu-  
żone, spadkowe, z problemem  
prawnym, z lokatorem, udziały.  
Tel.: 518 559 443

Pokój do wynajęcia, Tarnowskie  
Góry. 663 925 856

Sprzedam działkę budowlaną  
w Reptach, przy ulicy bocznej  
od Walisk, 250 zł/m kw. Tel. 32  
285 51 27 (od 20.00, rano od  
7.00) lub 504 327 840

Do wynajęcia mieszkanie w  
zabytkowej części Tarnowskich  
Gór. 604 128 953

Boruszowice, wynajmę  
pomieszczenia gospodarcze  
nadające się na działalność  
garażową, magazynową.  
Posiada zaplecze gospodarcze,  
biuro, prąd, moc, wodę. 696  
051 799

Sprzedam działkę - Pniowiec.  
602 407 379

Kupię działkę w okolicach  
Tarnowskich Gór/Zbrostawic/  
Brynka. 505 504 777

Sprzedam mieszkanie M4, 64  
m kw., III piętro, Tarnowskie  
Góry, ul. Morcinka (os. Przy-  
jaźń). 694 725 526

## RÓŻNE

Kupię banknoty, monety,  
znaczkę, starocie, medale,  
zegarki, dokumenty, rogi, płyty,  
pocztówki. 660 482 319

## MATRYMONIALNE

Wolny, lat 61, pozna samotną  
panią po przejściach. 694 354  
363

**PRZYJMĘ sezonowo, robotników,**  
**mężczyzn do prac ogrodowych.**

**Tel. 32 285 51 25 (od 20.00, rano od 7.00) lub 504 327 840.**

## BURMISTRZ MIASTA RADZIONKÓW

**INFORMUJE**  
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta  
Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 na okres  
21 dni, tj. od dnia 8.08.2023 r., do dnia 29.08.2023 r., **wyказu nr 35/2023**, obejmującego część nieruchomości położonej  
w Radzionkowie przy ul. Wandy, przeznaczonej  
do wydzierżawienia na czas nieoznaczony w drodze  
bezpłatnej.

## BURMISTRZ MIASTA RADZIONKÓW

**INFORMUJE**  
o wywieszeniu na tablicy ogłoszeń Urzędu Miasta  
Radzionków przy ul. Męczenników Oświęcimia 42 na okres  
21 dni, tj. od dnia 8.08.2023 roku do dnia 29.08.2023 roku  
**wyказu nr 29/2023**, obejmującego lokal mieszkalny nr 14  
położony w budynku położonym w Radzionkowie  
przy ul. Norwida nr 3, stanowiący własność Gminy  
Radzionków, przeznaczony do zbycia w drodze zamiany.

## ZARZĄD SPÓŁDZIELNI MIESZKANIOWEJ

„CHEMIK”

w Tarnowskich Górach

**OGŁASZA PRZETARG NIEOGRANICZONY W FORMIE LICYTACJI USTNEJ**  
**na ustalenie stawki czynszowej najmu lokalu mieszkalnego**  
**położonego w Tarnowskich Górach przy ul. Armii Krajowej 10/34**  
**o pow. użytk. 38,44 m kw. - IV piętro.**

**Stawka czynszowa wywoławcza 25,00 zł/m kw.**  
**Postąpienie 10% wysokości stawki czynszowej wywoławczej**  
**Wadium - 500,00 zł.**

Przetarg odbędzie się w dniu **22.08.2023 r. o godz. 12.00**  
w siedzibie Spółdzielni Mieszkaniowej „CHEMIK”  
w Tarnowskich Górach przy ul. Kościelnej 87.  
Warunkiem przystąpienia do przetargu jest wpłacenie wadium  
na rachunek bankowy Spółdzielni nr 63 1020 2368 0000 2102 0022 1507  
do dnia **18.08.2023 r.**,  
a także złożenie pisemnego oświadczenia o posiadaniu stałego źródła  
dochodu oraz o zapoznaniu się z regulaminem przetargowym i stanem  
technicznym lokalu.

Szczegółowych informacji dotyczących przetargu udziela  
dział członkowsko - lokalowy pod nr telefonu 32 390 35 42.

Zarząd Spółdzielni zastrzega sobie prawo odwołania przetargu  
bez podania przyczyny.

**JEŚLI CHCESZ, ABY TWOJE ULOTKI**  
**TRAFIŁY DO RĄK ODBIORCÓW,**  
**A NIE DO KOSZA CZY NA ŚMIETNIK,**  
włóż je do naszego tygodnika, warto.  
Trafią do każdego Czytelnika z trzech powiatów –  
tarnogórskiego, piekarskiego i lublinieckiego.  
**Zyskasz - przekonaj się sam!!! Koszt 800 zł + VAT.**  
**Zadzwoń: telefon 32-285-26-61 lub reklama@gwarek.com.pl**

**TRANSCOMPLEX**

## USŁUGI MANITOU

tel.: 602 129 208 [www.transcomplex.com.pl](http://www.transcomplex.com.pl)



Podnoszenie do wysokości  
**21 metrów:**

konstrukcji HAL, STROPÓW,  
WIĘŻBY DACHOWEJ, PALET  
**DO 5t**

**PODNOŚIMY WYSOKO**

**DARMOWY PRĄD – TANIE OGRZEWANIE**



**SI SYSTEM**  
FOTOWOLTAIKA

**SPRZEDAŻ – MONTAŻ – SERWIS**  
instalacji fotowoltaicznych i magazynów energii  
dotacja do 31.000 zł

Sprawdzony partner od wielu lat na rynku.  
oszczędność / wygoda / ekologia

ul. Opatowska 106, 42-600 Tarnowskie Góry  
tel. 576-600-737 [www.sisystem.pl](http://www.sisystem.pl)

# RAFI

Butik dla Ciebie

**Modnie i Tanio!**

**BUTIK Z ODZIEŻĄ OUTLETOWĄ**

zaprasza na zakupy:

- końcówki kolekcji
- towar powystawowy
- ubrania sezonowe
- torebki
- cream



Tarnowskie Góry  
ul. Krakowska 27 od placu Wolności



+48 577 338 441



Rafi Butik

## Restauracja DANUSIA



Oferujemy organizację:  
wesel, komunii i innych  
przyjęć okolicznościowych. Noclegi.  
*Zapraszamy!*



Tarnowskie Góry, ul. Szczęść Boże 85,  
tel. 603 966 537, 505 597 825  
[www.restauracjadanusia.pl](http://www.restauracjadanusia.pl)